

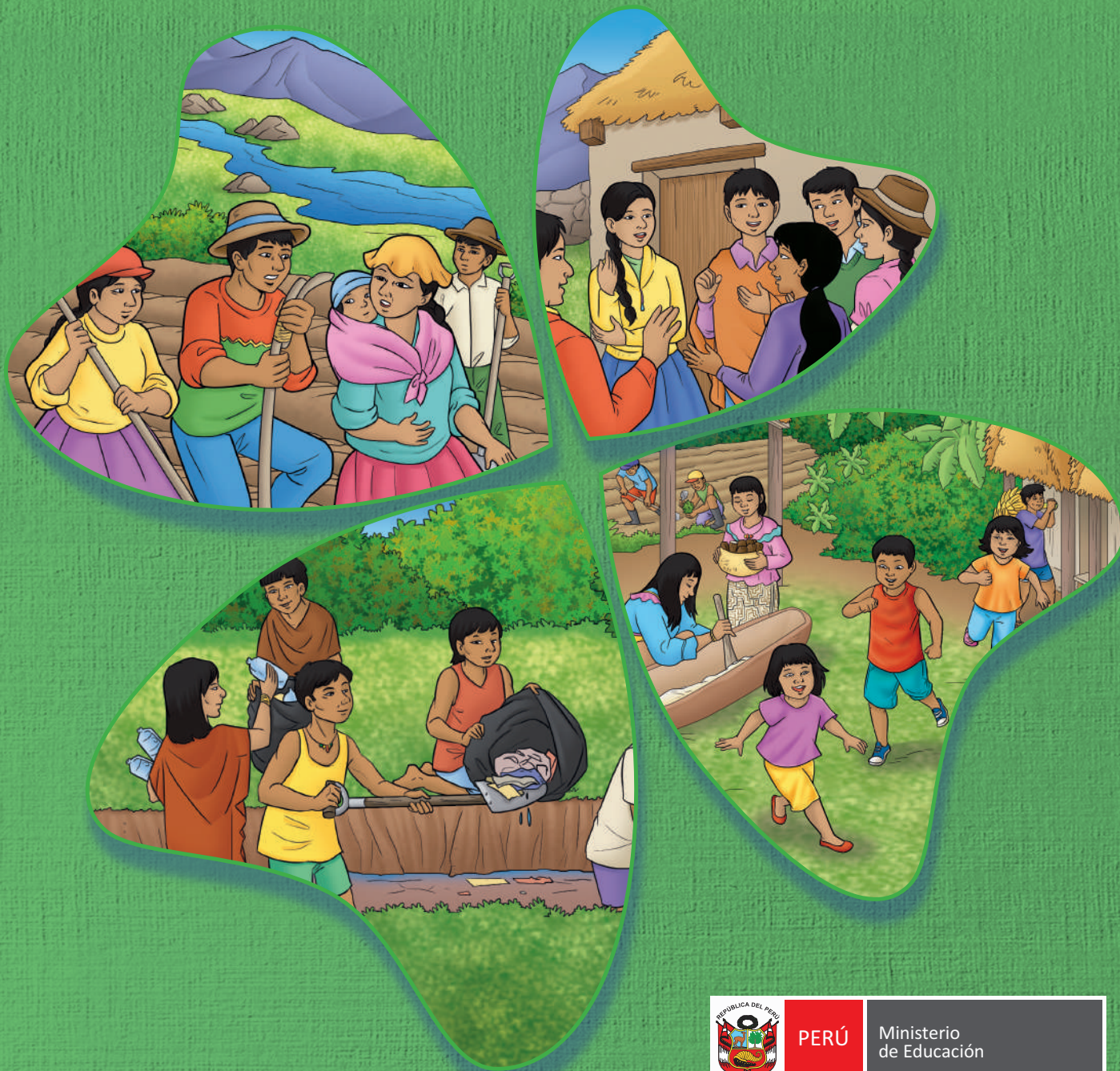
# Un tiempo para mí

# 4

SECUNDARIA

## Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural





# La ciudadana y el ciudadano que queremos

**Desarrolla** procesos autónomos de aprendizaje.

Se **reconoce** como persona valiosa y se identifica con su cultura en diferentes contextos.

**Gestiona** proyectos de manera ética.

**Interpreta** la realidad y toma decisiones con conocimientos matemáticos.

**Propicia** la vida en democracia comprendiendo los procesos históricos y sociales.

## Perfil de egreso

**Indaga** y comprende el mundo natural y artificial utilizando conocimientos científicos en diálogo con saberes locales.

Se **comunica** en su lengua materna, en castellano como segunda lengua y en inglés como lengua extranjera.

**Aprovecha** responsablemente las tecnologías.

**Comprende** y aprecia la dimensión espiritual y religiosa.

**Aprecia** manifestaciones artístico-culturales y crea proyectos de arte.

**Practica** una vida activa y saludable.

**Currículo**  
N a c i o n a l

# Un tiempo para mí

# 4

SECUNDARIA

## Cuaderno de Tutoría

Modelos de servicio educativo en el ámbito rural



Mi nombre: \_\_\_\_\_

Institución educativa: \_\_\_\_\_



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Dirección General de Educación Básica Alternativa, Intercultural Bilingüe  
y de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

Dirección de Servicios Educativos en el Ámbito Rural

**UN TIEMPO PARA MÍ**  
**CUADERNO DE TRABAJO TUTORÍA 4.º SECUNDARIA**

©Ministerio de Educación  
Calle del Comercio 193, San Borja  
Lima, Perú  
Teléfono: 615-5800  
[www.gob.pe/minedu](http://www.gob.pe/minedu)

**Elaboración pedagógica**

Alonso Germán Velasco Tapia  
Candelaria de la Soledad Ríos Indacochea  
Esperanza Amparo Oré Guerrero  
María Verónica Zeballos Valle  
Mirian Karina Pineda Jurado

**Diseño y diagramación**

María Susana Philippon Chang  
Patricia Noemí Maguiña Flores

**Ilustración**

Brenda Lys Román González  
Patricia Noemí Maguiña Flores

**Corrección de texto**

Gerson Rivera Cisneros  
Andrea Ramos Lachi

Primera edición: 2019  
Segunda edición: 2020  
Tercera edición: 2021  
Tiraje: 5 040 ejemplares

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2021-05164

Se terminó de imprimir en Julio del 2021 en  
Quad Graphics Perú S.R.L  
Av. Los Frutales N.º 344, Ate-Vitarte  
RUC N.º 20371828851

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de este documento sin permiso del Ministerio de Educación.

Impreso en el Perú / *Printed in Peru*





# Presentación

Estimada estudiante y estimado estudiante:

Sabemos del interés que tienes por estudiar, así como del esfuerzo que realizan tu familia y tú para que puedas terminar la secundaria y continuar con los planes que tienes en tu vida. Entendemos también que pasas algunos o muchos días lejos de tu hogar para poder lograrlo, y que en ese nuevo espacio —que puede ser el CRFA, el núcleo educativo o la residencia— vives experiencias que te hacen madurar y aprender a convivir con otras personas, con quienes seguramente lograrás amistades inolvidables.

Este cuaderno de trabajo, que hemos denominado *Un tiempo para mí*, pretende propiciar un tiempo para que puedas reflexionar y explorar sobre diversos temas personales, como los relacionados con cómo te sientes contigo mismo, qué opinas de tu forma de comportarte y cómo te relacionas con tu entorno. Te ayudará a conocerte, valorarte, apreciar tu comunidad y tu cultura, valorar a los demás y aprender que la diversidad cultural te enriquece como persona. Asimismo, te motivará a participar más en las situaciones que se presenten en el espacio educativo, donde deberás tomar decisiones en búsqueda del bien común y reconocerás que tanto hombres como mujeres somos igualmente valiosos y capaces de realizar muchas cosas.

Aquí aprenderás también a identificar situaciones de riesgo y desarrollarás capacidades para protegerte de ellas y cuidarte. Además, te ejercitarás en organizar tu tiempo y espacio para estudiar mejor, y podrás conocer tus estilos de aprendizaje. Habrá momentos en los que trabajarás solo con este material, y otros en los que compartirás con tus compañeras y compañeros, siguiendo la orientación de tus docentes.

Esperamos que este cuaderno te sirva y que disfrutes reflexionando, compartiendo, debatiendo y llegando a consensos sobre los contenidos que desarrollarás.

Te felicitamos por lo mucho que te esfuerzas por aprender y te deseamos muchos éxitos.

Ministerio de Educación



**Nota:** En este material aún no se ha conseguido una aplicación satisfactoria de las estrategias para el uso del lenguaje inclusivo en toda su extensión. No obstante, en algunos casos, se ha empleado el desdoblamiento léxico para mencionar expresamente a cada uno de los dos géneros.

# Índice

<b>Presentación</b> .....	3
Yo también tengo mi escudo personal .....	5
<b>Actividad 1:</b> Participo en mi comunidad .....	7
<b>Actividad 2:</b> Valoro la interculturalidad .....	13
<b>Actividad 3:</b> Me relaciono y siento de diferentes maneras .....	19
<b>Actividad 4:</b> Soy parte importante del Perú .....	25
<b>Actividad 5:</b> Cuido mi salud sexual.....	31
<b>Actividad 6:</b> Me relaciono con hombres y mujeres sin violencia. ....	39
<b>Actividad 7:</b> Le decimos “¡No!” a la violencia contra la mujer .....	47
<b>Actividad 8:</b> Nos protegemos de la violencia psicológica .....	53
<b>Actividad 9:</b> Me fortalezco y digo “¡No!” a la violencia sexual.....	59
<b>Actividad 10:</b> Organizo la información para aprender mejor .....	65
Glosario .....	71





Este es el escudo del Perú. Representa la riqueza natural de nuestro país: sus animales, vegetales y minerales.



# Yo también tengo mi **ESCUDO PERSONAL**

Mi nombre es \_\_\_\_\_

Mis familiares me llaman... _____	Los valores que practico son los siguientes: 1. _____ 2. _____ 3. _____
Mis amigos me dicen... _____	
Y a mí me gusta que me llamen... _____	
Mis riquezas personales o cualidades son estas: 1. _____ 2. _____ 3. _____	Una frase que me gusta o me identifica es... _____ _____ _____



Un sueño que me gustaría alcanzar es...

---

---

---



Dibujo mi sueño.

A large rectangular area with a light green grid pattern, intended for drawing. The grid is composed of thin green lines forming small squares.



# Participo en mi comunidad

## ACTIVIDAD 1



### ¿Qué aprenderé?

- Plantearé acciones que me permitan contribuir a la organización de mi comunidad.



### Me acerco al tema

Leo lo que nos cuenta Martina y observo el dibujo.

Soy shipiba, tengo 15 años y pertenezco a la comunidad nativa de Curiaca, en Ucayali. Vivimos de la artesanía, de la agricultura y de la extracción forestal. Nos ponemos de acuerdo para decidir y acordar en las asambleas comunales actividades que nos favorezcan a todos.



### Me pregunto y comparto

- ¿Cómo se organizan en la comunidad de Martina?
- ¿Qué actividades productivas realizan?
- ¿Será importante que participen en sus asambleas comunales?, ¿por qué?





## ¿Qué conozco?

Al igual que en la comunidad de Martina, en la mía también necesitamos organizarnos para tomar decisiones por el bienestar de todos. Pienso en cómo es la vida en mi comunidad, converso con mis familiares y mis vecinos, y completo los siguientes cuadros:

¿Mi comunidad está organizada?, ¿cómo?  
¿Quiénes participan?, ¿Qué cargos existen  
en la organización de mi comunidad?

---

---

---

---

---

¿Para qué nos organizamos?  
¿Cómo tomamos nuestras decisiones?

---

---

---

---

---

¿Cuáles son nuestros mayores logros  
como organización?

---

---

---

---

---

---

¿Cuáles han sido y cuáles son nuestras  
mayores dificultades? ¿Qué hicimos  
para superarlas?

---

---

---

---

---

---



### Me pregunto y comparto

Me reúno con tres o cuatro compañeros y comparto las respuestas a las preguntas anteriores. Luego, respondemos las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me siento al ser parte de mi comunidad?
- ¿Qué aprendo al vivir en ella?







## Mis nuevos aprendizajes

Participar en la comunidad es interesarse por las necesidades y los problemas que afectan a todos sus miembros y buscar soluciones de manera conjunta. Es decir, no se trata solo de organizarse para una fiesta patronal; también se trata de opinar, tomar decisiones de manera colectiva y ejecutarlas.



Cuando pienso en mi comunidad, me siento parte de ella y, por lo tanto, comprometido en participar activamente en su organización.



Identifico cuándo me siento parte de mi comunidad y menciono cuáles son mis responsabilidades.

Me siento parte de mi comunidad cuando...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Mis responsabilidades con mi comunidad son...

---

---

---

---

---

---

---

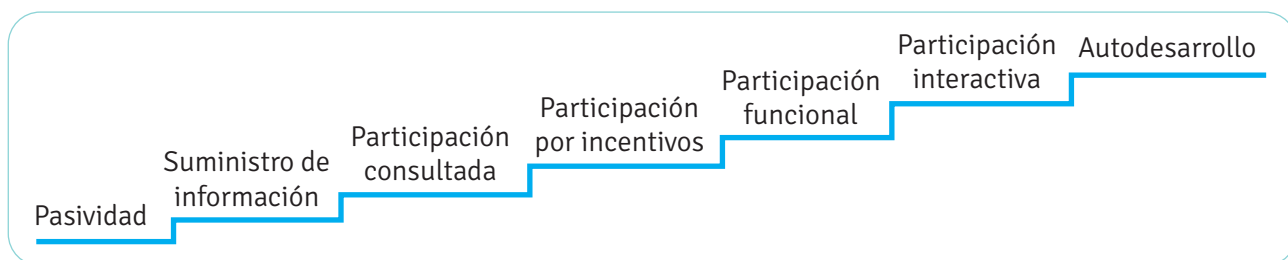
---

---

---



## Escalera de la participación



**Pasividad.** Las personas participan cuando se lo solicitan. No deciden sobre la realización de acciones o proyectos en la comunidad.

**Suministro de información.** Las personas responden a encuestas, pero no tienen posibilidad de influir en el uso que se le va a dar a la información.

**Participación consultada.** Se consulta a las personas, pero sin saber si eso tendrá influencia en las decisiones que se tomen sobre el tema consultado (por ejemplo, se consulta sobre construir un puente en una comunidad, aunque no se sabe si realmente lo construirán).

**Participación por incentivos.** Las personas participan contribuyendo con trabajo u otros recursos a cambio de ciertos incentivos (capacitación, materiales, beneficios sociales, etc.).

**Participación funcional.** Las personas participan formando grupos de trabajo para responder a objetivos predeterminados en una determinada actividad o proyecto. No tienen incidencia sobre la formulación, pero se los toma en cuenta en el seguimiento y ajuste de las actividades.

**Participación interactiva.** Los grupos locales organizados participan en la formulación, la implementación y la evaluación de proyectos o actividades. Esto implica el desarrollo de capacidades para la toma progresiva del control del proyecto.

**Autodesarrollo.** Los grupos locales organizados toman iniciativas sin esperar intervenciones externas, las cuales se dan en el marco de asesorías u asociados.

Leo cada caso y decido de qué peldaño de la escalera de la participación se trata.

En el programa Juntos, las familias de una comunidad recibían 100 soles por cada uno de sus hijos, a condición de que los enviaran al colegio y los llevaran a su control en la posta.

En la comunidad de mi tía, los productores de leche de vaca se pusieron de acuerdo para capacitarse a fin de poder elaborar y vender productos lácteos tales como el yogur y el queso.

Los pobladores de la comunidad de Aguachini se han organizado para apoyar a la I. E. de Secundaria Tutorial: un grupo ha apoyado en la construcción del comedor y otro grupo ha solicitado una reunión con el Gobierno regional para solicitar la construcción de baños.

En una comunidad nunca pudieron ponerse de acuerdo para mejorar la cosecha de la papa.

Casi todas las familias de mi comunidad fueron encuestadas sobre las medidas que toman en época de friaje.





## Ideas valiosas

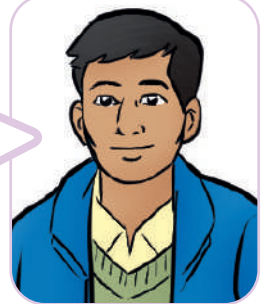
- Para contribuir a la organización de la comunidad, se puede participar en las asambleas, escuchar con atención las diversas opiniones y propuestas, proponer soluciones a los problemas existentes, colaborar para lograr acuerdos, respetar las decisiones a las que se llegó y cumplir con los acuerdos.
- Todos, tanto hombres como mujeres, niños, adolescentes y adultos pueden participar activamente en su comunidad, de acuerdo con sus posibilidades.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Este joven nos cuenta cómo participó en su comunidad y todo lo que logró desde que estudiaba en un centro rural de formación en alternancia (CRFA).

Mi nombre es Jorge, tengo 29 años y soy exalumno del CRFA Kuntur Kallpa, ubicado en el distrito de Andahuayllillas, en la provincia de Quispicanchi, en Cusco. Cuando era estudiante fui elegido secretario de actas de mi comunidad, me encargué de la elaboración de documentos y acompañé al presidente de la comunidad campesina en diferentes actividades y representaciones, lo que me permitió aprender sobre la gestión comunal. Con el apoyo de mi tutor, mis profesoras y mis profesores en el CRFA, fortalecí mis capacidades de comunicación y liderazgo. Después de haber culminado mis estudios, fui elegido presidente de mi comunidad. Alcancé logros importantes que beneficiaron a mis paisanos, como la edificación de los bañaderos de alpacas; la construcción de la trocha carrozable; la creación de las asociaciones de productores de engorde de ganado y la de usuarios de agua, y el reconocimiento del uso legal de agua para la comunidad. Por otro lado, tengo proyectado crear una empresa familiar de construcción.



## Conversamos en grupo

- ¿Cuáles son los requisitos para participar en las asambleas de nuestra comunidad?
- ¿Por qué es importante que participemos en las asambleas de nuestra comunidad?
- En nuestra comunidad, ¿los estudiantes de cuarto de secundaria pueden participar de las reuniones comunales? Explicamos.







## Valoro lo que aprendí

Escribo mis respuestas frente a las preguntas relacionadas con mi comunidad y mi colegio.

¿De qué manera podría colaborar con la organización de mi comunidad?



---

---

---

---

¿Será importante contar con una organización de estudiantes en mi colegio?, ¿de qué podrían ocuparse?



---

---

---

---

¿Qué habilidades necesito o necesitan los miembros de mi comunidad para dialogar y llegar a acuerdos colectivos?



---

---

---

---



## Me comprometo

A colaborar con la organización de mi comunidad o de mi colegio de la siguiente manera:

---

---

---

---

---



# Valoro la interculturalidad



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de la interculturalidad como encuentro respetuoso y de aprendizaje entre diferentes culturas, para el enriquecimiento social de las comunidades.



## Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:

### Situación 1



### Situación 2



## Me pregunto y comparto

- ¿En qué se diferencian estas dos situaciones?, ¿por qué?
- ¿Alguna vez llegó a mi colegio una persona de otra cultura? ¿Cómo la recibimos?
- ¿Cómo me gustaría que me recibieran si fuera una persona que llega a un lugar donde hay personas que hablan otra lengua, tienen otras costumbres y se visten diferente?



## ¿Qué conozco?

En mi colegio, nunca ha sucedido algo como lo que pasó en la situación 1. Nosotros nos alegramos y le damos la bienvenida a todos. Nos gusta escuchar lo que cada uno cuenta sobre su comunidad y sus costumbres.



Así como sucede en la situación 2 debería suceder siempre, pero eso no pasa. La primera vez que me presenté en mi colegio, se burlaron de mí porque usaba mi chullo.



Fue muy importante para mí escuchar que en la comunidad shipiba de mi compañero Julio las personas mayores toman ayahuasca para adquirir conocimientos y así curar las enfermedades.



Recuerdo si alguna vez viví una situación en la que me sentí mal porque no se respetaron mis costumbres ni mi cultura. Escribo lo que sucedió, cómo sucedió, dónde sucedió y con quién sucedió. Explico cómo me sentí y cómo reaccioné. En el caso de que no recuerde alguna situación así, escribo lo que me contó una amiga o un amigo, o lo que observé en mi colegio o en mi comunidad.

Blank lined writing area for student response.



### Me pregunto y comparto

- ¿Considero que es importante que las personas de otras culturas se sientan aceptadas y acogidas? Explico.
- ¿Qué creo que pueden hacer mis profesores para que yo como estudiante respete y me interese por las personas de otras culturas?







## Mis nuevos aprendizajes

La interculturalidad es el encuentro entre dos o más culturas en un contexto de respeto y reconocimiento de las diferencias. Es una postura consciente y voluntaria en la que se perciben las diferencias en creencias, valores, lenguas, prácticas o costumbres como oportunidades que nos ayudan a crecer y nos enriquecen mutuamente en lo personal y en lo colectivo.<sup>1</sup>

Mi nombre es Sonco Shintsi que significa 'corazón fuerte'. Soy asháninka, pero mi primer nombre es quechua. Cuando le pregunté a mi mamá por qué me puso un nombre que no es asháninka, ella me contó que de joven tuvo que viajar a la sierra de Junín y allí vivió un tiempo en una comunidad campesina. Con ellos, aprendió el quechua y también a separar la fibra de la vicuña después de ser esquilada. En nuestra comunidad, al principio no aceptaron que mi nombre no sea totalmente asháninka, pero mi madre les habló de todo lo que aprendió y que, en gratitud a eso, ella deseaba que yo llevara un nombre en quechua. Al final, ellos lo aceptaron.



## Conversamos en grupo

- ¿Por qué la madre de Sonco Shintsi le puso un nombre en quechua? ¿Creemos que es una muestra de interculturalidad?, ¿por qué?
- ¿Por qué es importante interesarnos por otras personas que tienen formas de vivir y de pensar diferentes a la nuestra?
- ¿Hemos conocido a alguien diferente a nosotros que haya llamado nuestra atención? Comentamos lo que aprendimos de esa persona. ¿Qué nos pareció la experiencia? ¿Le contamos sobre nuestra comunidad?

Considero que la interculturalidad es importante porque...



- Propicia el respeto hacia culturas distintas a la mía.
  - Propicia el diálogo para la solución de conflictos.
- También porque...

---



---



---



---



---

<sup>1</sup> Artículo 8 de la Ley General de Educación, Ley N.º 28044.



La interculturalidad promueve el diálogo y aprendizaje entre las culturas. No es un simple encuentro, sino un enriquecimiento mutuo.

Hola, yo soy de una comunidad yahua, vivo en la provincia de Putumayo, en Loreto. En mi comunidad somos muy alegres y nos gusta bailar nuestras danzas, las que hacemos alrededor del fuego y representan nuestra vida diaria. He aprendido a tocar la flauta y el bombo. Además, mis vecinos me están enseñando a fabricar unas largas cerbatanas llamadas *purunas*, con las que me convertiré en un experto cazador. Por otra parte, en el colegio, uno de mis compañeros que pertenece a una comunidad campesina me ha enseñado a interpretar el tiempo de los primeros 12 días de agosto para saber cómo será el clima en los próximos doce meses del año. A esto él le llama *cabañuelas*. Yo les he contado a los de mi comunidad y, en el mes de agosto, quiero enseñarles.



La diversidad cultural no es lo mismo que la interculturalidad. Observo las siguientes situaciones y descubro la diferencia.

Junto con los miembros de mi comunidad, participé en el pasacalle folclórico por el aniversario de la provincia. Se reunieron agrupaciones de diferentes comunidades. Fue sorprendente ver la diversidad de danzas y de trajes.



Diversidad cultural

En mi colegio nos estamos preparando para el festival de artesanías. Estoy elaborando una máscara típica de mi comunidad nativa, pero esta vez estoy tiñendo unas plumas con una técnica que me enseñó un compañero que es de una comunidad de Chincheros, en Cusco. Él, en cambio, utilizará los tintes que le enseñé a obtener de unas hierbas que usamos en mi comunidad.



Interculturalidad

Después de leer los ejemplos sobre la diversidad cultural y la interculturalidad, trazo una línea para relacionar los recuadros de ambas columnas.

Es el intercambio que se da entre pueblos de diferentes culturas; es decir, los diferentes pueblos aprenden unos de otros con respeto.

Diversidad cultural

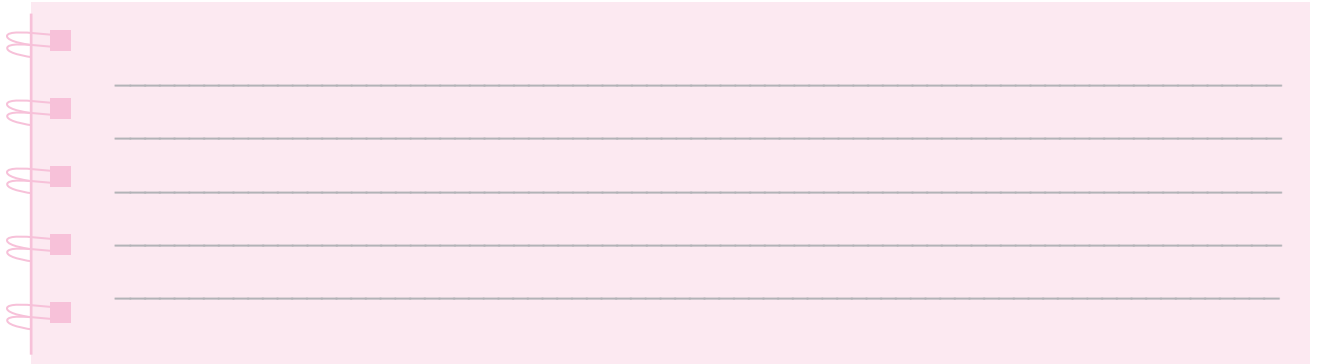
Es la existencia de diversas culturas en un mismo territorio, las cuales no conviven ni aprenden las unas de las otras.

Interculturalidad

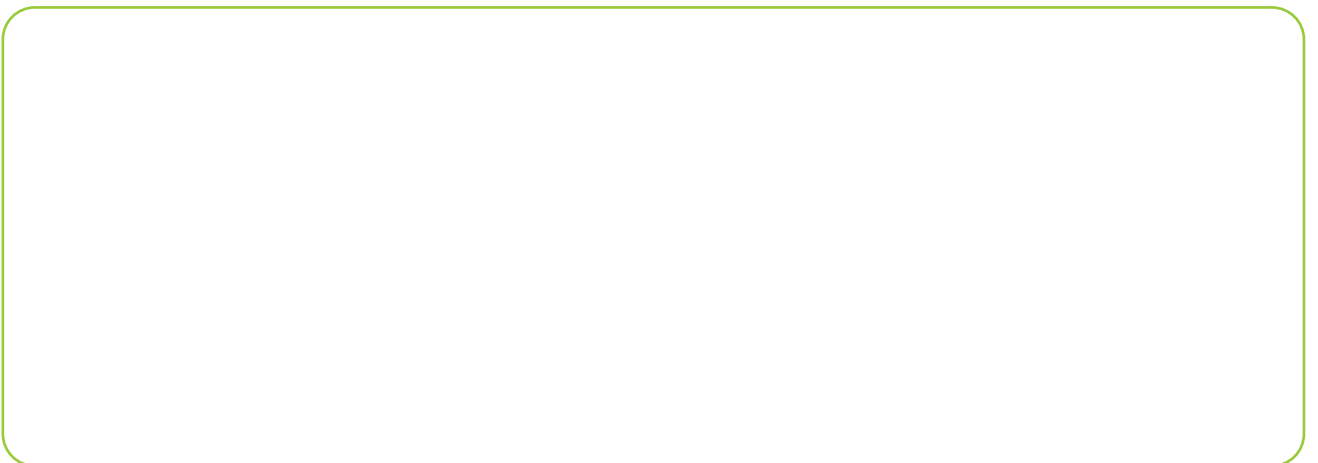
Hablar de interculturalidad es hablar de comunicación respetuosa, de aprecio por los saberes propios de cada cultura y, sobre todo, de aprendizaje mutuo.

Realizo las siguientes actividades:

- a. ¿Qué saberes ancestrales de mi comunidad he podido rescatar en mi colegio? Los explico y menciono cómo se presentaron en la clase.



- b. Recuerdo alguna situación de mi colegio o comunidad en la que tratamos con respeto la cultura de otra comunidad, aprendimos algo de ella y, a su vez, le enseñamos a sus pobladores algo de nuestra cultura. Dibujo o escribo sobre dicha situación.



### Ideas valiosas

- La interculturalidad es importante porque promueve la tolerancia, el diálogo y el aprendizaje entre las culturas. No es un simple encuentro, sino un enriquecerse mutuamente mediante las experiencias culturales.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_







## Valoro lo que aprendí

Ya sé lo que haré si me encuentro en algunas de las siguientes situaciones:

En mi colegio, algunos se burlan de los estudiantes que recién llegan, sobre todo, cuando dan a conocer su nombre y el significado que su comunidad le da. También se burlan del idioma que hablan. Siempre se ríen de ellos y de sus nombres.



---

---

---

---

---

---

---

Mi abuelo Zacarías le enseñó a mi padre cómo trabajar la tierra. Ahora mi padre me enseña a mí. Cuando el terreno está un poco inclinado y queremos evitar que el agua se empoce y se pudra la papa, debemos hacer surcos llamados *kunka kunka*. Es así que con un mazo de madera revolvemos la tierra y le damos forma al surco. Mi abuelo dice que de este modo no solo cuidamos los suelos, sino también los saberes de nuestra comunidad.



---

---

---

---

---

---

---



## Me comprometo

Para que en mi colegio una persona de una cultura diferente a la nuestra se sienta acogida y respetada, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

---

---

Para que en mi comunidad una persona de una cultura diferente a la nuestra se sienta acogida y respetada, me comprometo a realizar lo siguiente:

---

---

---

---

---

---

---



# Me relaciono y siento de diferentes maneras

## ACTIVIDAD 3



### ¿Qué aprenderé?

- Analizaré las fortalezas y los riesgos al establecer vínculos de compañerismo, amistad y enamoramiento.



### Me acerco al tema

Observo esta imagen y leo la historia.



### Me pregunto y comparto

- En la situación anterior, ¿quiénes son compañeros y quiénes son amigos?, ¿por qué?
- ¿Creo que es importante tener alguien en quien confiar?, ¿por qué?
- ¿Es importante en la vida tener compañeros y amigos?, ¿por qué?



## ¿Qué conozco?



Me llamo Leonardo, tengo 16 años y desde niño he preferido tener pocos amigos. No soy de hablar mucho y doy mi confianza solo a pocas personas. A veces mis compañeros pueden decir que soy aburrido, pero quienes me conocen de verdad saben que disfruto de la música y de pasar algún tiempo solo, al aire libre y con mi guitarra.

Pienso en cómo soy con mis compañeros y mis amistades, y respondo lo siguiente:

¿En el colegio, a quiénes considero mis compañeros? ¿Y a quiénes, mis amigos?

---



---



---



---

¿Me considero una buena amiga o un buen amigo? ¿Considero que soy una buena compañera o un buen compañero en el colegio? ¿Por qué me considero así?

---



---



---

Ahora leo las características del compañerismo, pienso en mi aula y reflexiono si realmente existe compañerismo.

Características del compañerismo en el aula	Sí	No
Cuando tenemos que hacer una actividad como salón o grado, todos participamos y colaboramos.		
Realizamos trabajos conformando diferentes grupos o comisiones sin problemas.		
Organizamos actividades para ayudar a otros.		
Tratamos de integrar a todos, aunque seamos diferentes.		
No dejamos que ofendan a nuestros compañeros en el salón ni fuera de él.		
No permitimos que alguien se sienta solo o aislado.		
Tratamos con respeto a todos.		
Aceptamos las diferencias y no discriminamos.		
Nos comunicamos de manera permanente.		
Tratamos de integrar a los compañeros nuevos para que se sientan bien en el colegio.		



### Me pregunto y comparto

- ¿Cuántas características de compañerismo veo que hay en mi clase?
- ¿Cómo me siento con mis compañeros de clase?
- ¿Qué se podría hacer para mejorar el compañerismo en mi clase?
- ¿Qué consejos le puedo dar a Leonardo?







## Mis nuevos aprendizajes

La amistad es una relación afectiva y de confianza entre dos o más personas que se conocen, que comparten y que pueden crecer juntas o conocerse en alguna actividad en común. Ellas se aceptan mutuamente tal como son, con sus virtudes y defectos, y con opiniones parecidas o diferentes. Es muy gratificante tener un amigo, porque nos hace sentir acompañados, ya que podemos contar con esa persona para compartir nuestra vida: nuestras experiencias, dudas, inquietudes, penas y alegrías. Tener confianza y aceptar al otro con sus diferencias son características básicas de la amistad.

Leo con atención los siguientes pensamientos de diversos autores y reflexiono en torno a la amistad.

“Un amigo es alguien que conoce la canción de tu corazón y puede cantarla cuando a ti ya se te ha olvidado la letra”.

Julio Ramón Ribeyro

“La amistad es la verdadera fortuna que una persona puede tener”.

Anónimo

“Amigo es aquel que llega cuando todo el mundo se ha ido”.

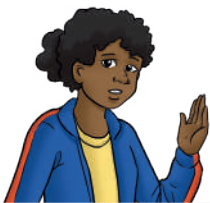
Anónimo

“Porque, sin palabras, en amistad, todos los pensamientos, todos los deseos, todas las esperanzas nacen y se comparten en espontánea alegría”.

Kahlil Gibran

Creo una frase o un eslogan sobre la amistad de forma individual o grupal. Luego, compartimos con nuestros compañeros de los otros grupos las frases o los eslóganes que hemos elaborado.

Leo las siguientes situaciones y determino si existe una buena amistad o no.



Fabiana es mi mejor amiga, pero ahora estamos un poco distanciadas... Se molestó conmigo, porque no le conté un problema que tuve en casa. Ella dice que los amigos se cuentan todo y no se guardan nada. Desde, entonces, no me habla.

Tobías nunca hace las tareas y siempre se copia las mías. Dice que somos amigos y que por eso debo ayudarlo siempre, porque si sale mal en sus notas será mi culpa por ser egoísta.



**Me pregunto y comparto**

- ¿Cómo me doy cuenta de que una amistad es positiva o sana?





## Conversamos en grupo

- ¿En quién estará pensando Sara?
- ¿Cómo creemos que se siente?, ¿por qué?
- ¿Estará enamorada?, ¿por qué?

El enamoramiento es un estado que se inicia con una atracción o una amistad que produce emociones y sentimientos intensos, que nos llevan a querer estar mucho tiempo al lado de una persona y que implica un acercamiento físico diferente (caricias, besos, abrazos). Puede ser una experiencia placentera y gratificante, que nos puede hacer muy felices si se convierte en un vínculo saludable. Podemos decir que una relación de enamorados es sana si es respetuosa, se enmarca en el buen trato, existe un interés por el desarrollo y el bienestar del otro e implica el cuidado mutuo.

Por el contrario, si no nos comunicamos adecuadamente y aceptamos algunas faltas de respeto, la relación se torna perjudicial y nos puede hacer mucho daño; en estos casos, es mejor una separación.

Recuerda que una relación de enamorados **puede o no** avanzar hacia una relación sexual, de acuerdo con lo que ambos miembros de la pareja decidan. Lo ideal en la adolescencia es **postergar o abstenerse del inicio sexual**, ya que va a requerir de una serie de decisiones que implican desde estar listo o querer estarlo hasta tomar las medidas de prevención del embarazo adolescente y del contagio de alguna ITS, como el VIH.

Converso con mis familiares, amigos o miembros de mi comunidad sobre cuáles son los comportamientos positivos que deben mostrarse en una relación de pareja y cuáles son los comportamientos negativos que se deben evitar.

Recuerda que el amor tiene que ver con hacer sentir bien al otro y querer que sea feliz.



## La botella preguntona

Los estudiantes se colocan en círculo y colocan una botella al centro. Una persona gira la botella y a quien le toque la base elige una pregunta para el que le toque el pico de la botella.

**Preguntas para el juego de la botella preguntona:**

1. Si alguien te gusta físicamente, ¿quiere decir que estás enamorada o enamorado de él o ella?
2. ¿Para ti qué significa el enamoramiento?
3. ¿Cuáles son las señales más comunes que indican que estás enamorado?
4. ¿Cómo diferencias una atracción física momentánea del enamorarse?
5. Según tú, ¿cómo se comporta un adolescente que se siente enamorado? ¿Y una adolescente enamorada?
6. ¿Crees que hay una edad ideal para tener enamorada o enamorado?
7. ¿Qué ventajas encuentras en tener enamorada o enamorado en la etapa escolar?
8. ¿Crees que tener enamorada o enamorado en la etapa escolar tiene desventajas?, ¿cuáles?
9. ¿Cuál es la diferencia entre tener un enamorado y tener un “agarre” o “vacilón”?



10. ¿Entre tus amigas o amigos alguien ya tiene enamorada o enamorado? ¿Cómo dice que se siente?

11. ¿Crees que sea motivo de preocupación que un adolescente todavía no se haya enamorado?, ¿por qué?

12. Si una pareja se gusta, ¿crees que la mujer debe esperar que sea el hombre quien tome la iniciativa para declararle sus sentimientos?

13. ¿Consideras que para ser enamorados primero hay que ser amigos?

14. Pregunta libre.

Leo lo que quieren compartir estos adolescentes.

Quando tenga enamorado, me gustaría que me trate con respeto y no me presione para realizar cosas que no deseo o no estoy preparada.



Quando tenga mi enamorada, quisiera que respete mis decisiones y me apoye en mis proyectos.



Quando tenga mi enamorado, me gustaría que no sea celoso y me deje estar con mis amigos.



De manera personal, completo lo siguiente:

Yo esperarí de un(a) futuro(a) enamorado(a) lo siguiente:

---

---

Yo puedo brindarle a mi futura(o) enamorada(o) lo siguiente:

---

---



### Ideas valiosas

- El compañerismo es el vínculo que existe entre los miembros de un grupo cuando interactúan y comparten actividades y proyectos.
- La amistad es una relación afectiva entre dos o más personas que se conocen y se aceptan con sus virtudes y defectos, aunque piensen de manera diferente. La amistad se basa en la confianza y el apoyo mutuo. Por ello, un buen amigo es el que quiere que el otro esté bien y feliz, no presiona, no lo mete en problemas ni enfrenta a su amigo con otros.
- El enamoramiento puede ser una experiencia placentera y gratificante, que puede hacer muy felices a quienes la experimentan y, a partir de ella, logran sostener una relación saludable. Se puede decir que una relación de enamorados es sana si es respetuosa, existe un interés por el desarrollo y el bienestar del otro e implica el cuidado mutuo.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Valoro lo que aprendí

Pienso en la importancia de establecer diferentes tipos de relaciones con las personas y completo la siguiente tabla donde evalúo qué permito y qué no permito en ellas.

En una relación de...	Sí permito	No permito
Compañerismo		
Amistad		
Enamoramiento		



## Me comprometo

A ser una buena amiga o un buen amigo haciendo lo siguiente:

---

---

---

---

---

---

---

A ser enamorada o enamorado de una persona que me trate así:

---

---

---

---

---

---

---





# Soy parte importante del Perú

## ACTIVIDAD 4



### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré la importancia de sentirme parte de mi país, departamento o distrito.



### Me acerco al tema

Observo las siguientes imágenes:



A



B



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué diferencias encuentro entre las dos imágenes?
- ¿En cuál de los dos lugares me gustaría vivir?, ¿por qué?
- ¿Sucede en mi comunidad algo parecido a uno de estos lugares?



## ¿Qué conozco?

Al igual que los pobladores de la imagen A, yo también me preocupo por el lugar donde vivo, por las personas de mi comunidad y por participar en actividades que involucran el bienestar del Perú. Pienso en lo que significa ser parte de mi comunidad, mi departamento y mi país. Completo lo siguiente:

Siento que soy parte del Perú cuando...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Siento que soy parte de mi departamento cuando...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Siento que soy parte de mi comunidad cuando...



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### Me pregunto y comparto

- ¿Cómo me siento al ser parte de mi departamento y de mi país?
- ¿Es suficiente nacer en un país para sentirse parte de él?, ¿por qué?







## Mis nuevos aprendizajes

Pienso en cómo es la realidad del Perú, en cómo junto a mis compatriotas vivimos el día a día. Observo las imágenes y reconozco en cuáles de ellas las personas demuestran que se sienten parte del Perú y en cuáles no; en cada caso, explico a mis compañeros el porqué.



Mi sentido de pertenencia se refleja cuando conozco a mi país, me identifico con él, lo defiendo y lo cuido, es decir, cuando demuestro amor por el Perú.



### Conversamos en grupo

- ¿Qué nos hace sentirnos orgullosos de ser peruanos?
- Si pudiéramos mejorar algo de nuestro país, ¿qué sería?
- ¿Cómo podemos contribuir con que el Perú sea un mejor país?



Me siento parte del...

# Perú de mis amores

Cuando...



Realizo con gusto la limpieza de las acequias en la faena comunal, porque soy consciente de que ayudará al riego de las chacras de todos.

Cumplo con mis responsabilidades en la comunidad y cuido el ambiente.

Me indigna la corrupción, porque nos empobrece.

Valoro las costumbres y creencias de mi comunidad, así como las del resto de comunidades.

Respeto las disposiciones legales y normas establecidas en el país.

Mi familia y yo tenemos acceso a buenos servicios de salud y educación del Estado.

Mi voto cuenta para elegir a los que dirigirán el departamento o el país.

Me emociono por los logros de mi comunidad y de mi país.





El sentido de pertenencia es importante porque...



Desarrolla la cooperación entre los integrantes de una colectividad (comunidad, departamento o país). Por ejemplo, cuando todos participan en la limpieza del río.



Motiva y genera la participación reflexiva, crítica y responsable para elegir autoridades locales y nacionales en las votaciones.



Permite que las personas se den cuenta de la importancia de su aporte para lograr el bienestar de toda la comunidad. Por ejemplo, cuando se logra una meta trazada por toda la comunidad.



Genera afecto hacia la comunidad, donde a todos les importa el otro. Por ejemplo, cuando marchamos en contra de la violencia que sufren las mujeres.



Permite que el país y las comunidades se mantengan unidas frente a los problemas. Por ejemplo, cuando toda la comunidad se une para brindar apoyo a otra comunidad que ha sufrido un desastre natural.

Me siento orgulloso de ser parte del Perú.



### Ideas valiosas

- Es fundamental sentirse parte importante de la comunidad, el distrito, el departamento y el país al que se pertenece porque fortalece la identidad y el autoestima, lo cual hace que todos se interesen y quieran contribuir con el desarrollo del entorno; asimismo, esto permite comprender que el bienestar de los demás depende también de las decisiones de cada uno.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## Valoro lo que aprendí

Pienso en mi Perú y en su realidad, y escribo situaciones en las que puedo observar el sentido de pertenencia de los peruanos.

Four horizontal lines for writing.

Escribo tres razones por las que me siento parte del Perú.

Three horizontal lines for writing.

Three horizontal lines for writing.

Three horizontal lines for writing.



## Me comprometo

Me comprometo a mostrar lo mejor de los peruanos siendo o haciendo lo siguiente:

Five horizontal lines for writing.



# Cuido mi salud sexual



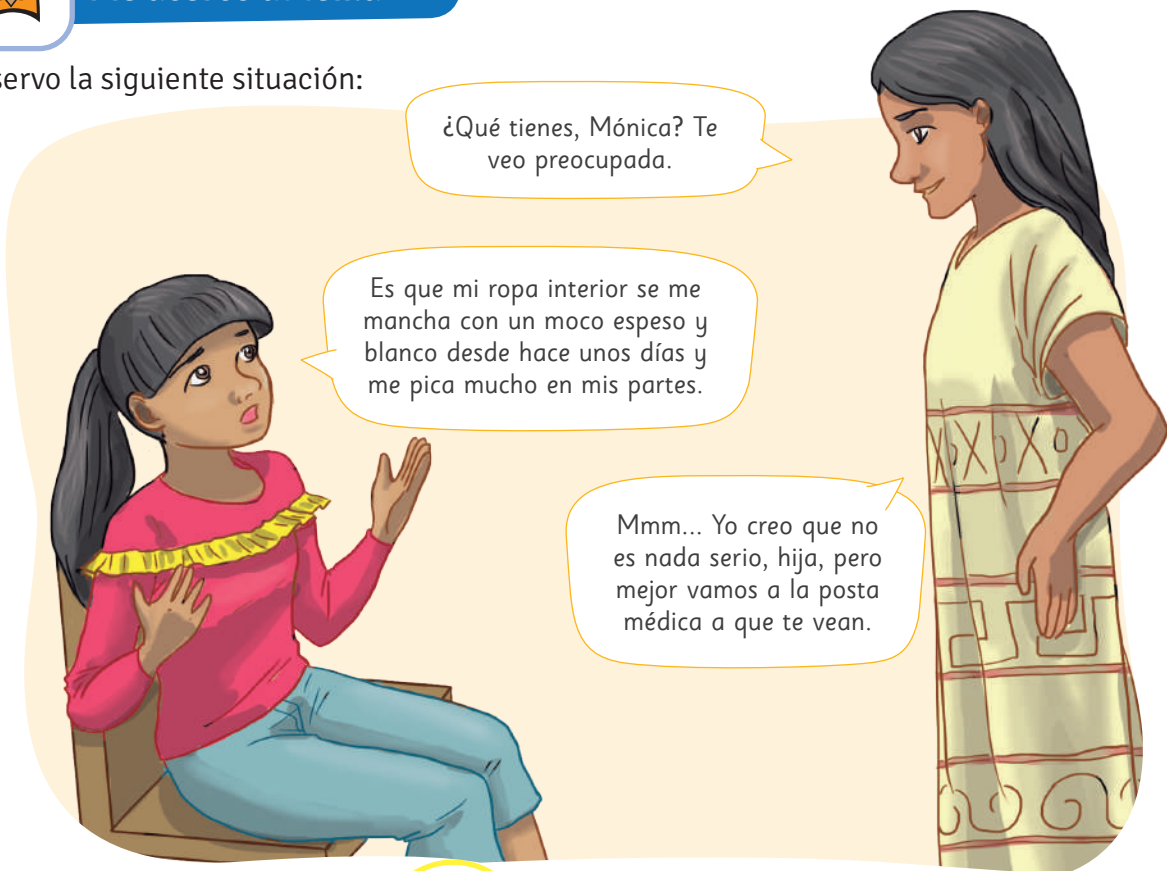
## ¿Qué aprenderé?

- Identificaré qué es una Infección de Transmisión Sexual (ITS) y el Virus de Inmunodeficiencia Humana (VIH), así como las formas de contraerlos y los factores de riesgo asociados a estos.
- Reconoceré las formas en que puedo evitar el contagio de las ITS, incluyendo el VIH.
- Reconoceré la necesidad de acudir a un centro de salud si creo haber contraído una ITS.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué le está pasando a Mónica?
- ¿Conozco alguna Infección de Transmisión Sexual (ITS)?, ¿sé cuáles son sus síntomas?
- ¿En mi familia o comunidad hay remedios caseros para estas dolencias?, ¿cuáles son?
- ¿Considero que es importante acudir a un centro de salud si tengo alguna molestia de este tipo?, ¿por qué?



## ¿Qué conozco?

Leo la siguiente historia:

### La decisión de vivir

Es una mañana cualquiera en una comunidad amazónica. A lo lejos, se escucha la voz de una muchacha gritando “¡Jorge!”. Es la voz de Suana, quien camina apresuradamente para ubicarlo. Una vez que se encuentran, ella le dice que cree estar embarazada. Entonces deciden ir ese mismo día al puesto de salud. El personal del centro realiza una serie de pruebas a Suana y confirman a la pareja que están esperando un bebé.

El médico le dice a Suana y a Jorge que deben realizarse una prueba de VIH. Inmediatamente, les explica que el VIH, Virus de Inmunodeficiencia Humana, es peligroso porque provoca la enfermedad del SIDA, y que esta, sin el tratamiento adecuado, podría conducir a la muerte. Por eso, toda mujer embarazada y su pareja deben realizarse la prueba. Suana dice que se siente sana y no tiene dificultades para hacer sus actividades. Entonces, el doctor explica que no siempre se notan los síntomas, ya que el virus puede vivir en la sangre, en el semen de los hombres o en los fluidos vaginales de las mujeres. Por eso, si una persona tiene VIH y no hace nada, se enfermará con el SIDA. El médico le explica a Suana que, por ahora, la única manera de saber si tiene VIH es con una prueba de sangre. Al comprender la explicación del médico, Suana acepta hacerse la prueba.

Luego de unos días, el médico entrega los resultados a Suana de manera confidencial. Su diagnóstico indica que se encontró VIH en su sangre, por lo que debe hacer una prueba adicional para confirmarlo. Al conocer los resultados, Jorge se niega a realizarse la prueba. El doctor le explica que el VIH no se puede curar, pero con el tratamiento adecuado se puede controlar y evitar que sea mortal.

Ante la situación, Suana se queda muy preocupada y busca a su tío, un sabio en curaciones, para que le sugiera qué plantas usar contra ese virus; sin embargo, su tío le explica que ese mal es diferente y que no conoce ninguna cura. Solo recomienda seguir las indicaciones del médico de la posta. Suana decide seguir el tratamiento: toma todos los días los medicamentos, come alimentos sanos, no toma bebidas alcohólicas, realiza actividad física constante y asiste siempre a sus controles prenatales. La obstetra, quien la asiste en su tratamiento, le explica que cuando el virus está débil es más difícil que le transmita al feto.

Jorge decide no realizarse la prueba y seguir con una vida desordenada y, a los pocos meses, comienza a presentar síntomas. Cuando llega a la etapa del Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA), los médicos le dicen a Jorge que ya no se puede hacer nada. Mientras tanto, llega el momento del parto para Suana. Luego de un largo trabajo, los especialistas hacen las pruebas al bebé y el resultado indica que no tiene VIH, una noticia que llena de felicidad a Suana.

Con el paso del tiempo, ella conoce a otro hombre, quien la acepta con su diagnóstico, pues ella debe tomar medicamentos contra el VIH. Al formar un hogar, ellos deciden tener relaciones sexuales, pero usando siempre el preservativo. De esa manera, ellos llevan una vida normal, cuidándose para evitar contagios.

Texto adaptado de Vega, M. (Guionista). (8 de diciembre de 2016). *VIH y sida. La decisión de vivir* [fotonovela]. Amazonas: Salud Sin Límites Perú, el Ministerio de Salud y el Capítulo Perú del Plan Binacional de Desarrollo de la Región Fronteriza Perú-Ecuador.







## Me pregunto y comparto

- ¿En qué se diferencian las decisiones que tomaron Suana y Jorge frente a la enfermedad?
- ¿Qué conozco sobre el VIH y el SIDA?
- ¿Qué puede hacer una persona para no contagiarse del VIH? ¿Y qué debe hacer una persona que ha tenido relaciones sin protección?



## Mis nuevos aprendizajes

Mi primo dice que me va a llevar el fin de semana a la casa de citas de la ciudad para que me “hagan hombre”.



¡No! ¡Cómo puede llevarte a ese lugar! ¿Qué pasa si contraes una ITS? ¡Tu salud no es un juego! Además, no necesitas tener relaciones sexuales para “ser hombre”. Eso pensaban en los tiempos de los abuelos...

Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) son, como su nombre lo dice, infecciones que tienen diferentes síntomas y consecuencias en la salud sexual de las personas. Se transmiten de una persona infectada a otra mediante el contacto sexual, es decir, por el intercambio de los fluidos corporales como el semen, el fluido vaginal y la sangre. Estas se transmiten de hombre a mujer y viceversa, así como entre personas del mismo sexo.

Algunas ITS pueden causar infertilidad cuando no son tratadas a tiempo. Otras pueden transmitirse de madre a hijo, como la sífilis. Los comportamientos que llevan a una persona a contagiarse de una ITS también la exponen a contagiarse del VIH. Además, algunas ITS producen heridas o lesiones por donde es más fácil que ingrese el VIH.

Cuando el VIH está en la fase del SIDA, última etapa de la infección, el virus destruye las defensas del cuerpo, las cuales protegen contra las enfermedades. Por ello, una gripe o una diarrea se pueden complicar y convertirse en una situación de salud grave y mortal.

Para evitar contraer una ITS o el VIH, es recomendable postergar el inicio de las relaciones sexuales o abstenerse. Si una persona decide tener relaciones sexuales, debe usar siempre el condón, desde el inicio hasta el final de cada relación sexual.

### ¿Qué hago si sospecho que tengo una ITS?<sup>2</sup>

Si sospechas que puedes tener una Infección de Transmisión Sexual o ITS, es recomendable que vayas a la posta y te hagas una prueba de VIH, ya que el VIH en varias semanas no presenta síntomas y, cuando estos aparecen, puede ser que la enfermedad ya haya avanzado mucho.

<sup>2</sup> Tomado de Asociación Kallpa. (2018). Guía de Educación Sexual Integral. ¿Me acompañas a aprender? Lima: Autor.



## ¿Cómo puedo contraer el VIH?<sup>3</sup>

El VIH puede transmitirse por tres vías:

- **La sangre.** Ocurre cuando se recibe sangre infectada vía transfusión o por el uso compartido de jeringas o agujas, además del contacto de heridas abiertas y sangrantes con una persona infectada (no incluye heridas menores, como rasguños, cicatrices o costras).
- **Fluidos corporales.** Se puede transmitir por las relaciones sexuales (vaginales, anales o bucales) sin protección con una persona infectada mediante el intercambio de fluidos como el semen o las secreciones vaginales.
- **La placenta.** Una madre que está infectada con el VIH podría transmitir el virus a su hijo durante el embarazo a través de la placenta, o después, mediante la lactancia materna.

**Observo la siguiente información sobre las Infecciones de Transmisión Sexual y el VIH.**

### Síntomas de las ITS

- Secreciones o fluidos blanquecinos, amarillentos o verdosos, malolientes o no, de la vagina.
- Picazón o enrojecimiento de los genitales o alrededor de ellos.
- Dolor o ardor al orinar.
- Secreción o fluidos que salen por el pene
- Úlcera, herida o llaga con o sin dolor en los genitales o alrededores.
- Ganglios inguinales (alrededor del pene o la vulva y la entrepierna) inflamados con o sin dolor.
- Dolor en la pelvis debajo del ombligo.
- Continuas ganas de orinar, pero sin lograrlo.

### Síntomas del VIH

- Las primeras semanas que siguen al contagio no se presentan síntomas, excepto un cuadro parecido a la gripe: fiebre, dolor de cabeza, erupciones o dolor de garganta.
- A medida que la infección va debilitando el sistema inmunitario, se pueden presentar otros signos y síntomas, como la inflamación de los ganglios linfáticos, pérdida de peso, fiebre, diarrea y tos.
- En ausencia de tratamiento, pueden surgir enfermedades graves, como tuberculosis (TBC), meningitis, infecciones bacterianas graves o cánceres (por ejemplo, linfomas o sarcoma de Kaposi).



### Detección de las ITS y el VIH

- Examen o prueba de sangre
- Examen o revisión médica
- Examen o prueba de fluidos genitales
- Acudir al establecimiento de salud para tener un diagnóstico de las ITS y del VIH.

### Tratamiento de la infección detectada

- Acudir al establecimiento de salud con la pareja sexual.
- Cumplir con todo lo indicado por el profesional de la salud.
- La mayoría de casos de ITS tiene cura o se trata con pastillas.
- En el caso del VIH, el tratamiento regular consiste en tomar medicamentos llamados *antirretrovirales* para suprimir al máximo el VIH y frenar la progresión de la enfermedad, sobre todo en las primeras fases.

<sup>3</sup> Tomado de Asociación Kallpa. (2018). Guía de Educación Sexual Integral. ¿Me acompañas a aprender? Lima: Autor.

## Medidas de prevención para evitar el contagio de las ITS y del VIH

- Postergar el inicio de las relaciones sexuales, de acuerdo con su proyecto de vida, hasta estar seguros y tener la información necesaria para proteger la salud en pareja.
- Las niñas entre los 9 hasta los 13 años deben vacunarse para prevenir el contagio del virus del papiloma humano (VPH), que es un virus de transmisión sexual muy contagioso, el cual puede transmitirse a través de las vías vaginal, anal y oral. La mayoría de infectados no presentan síntomas, por lo que cualquier persona, hombre o mujer, puede contagiarse y transmitir este virus sin darse cuenta. Este virus es responsable del 70 % del cáncer de cuello uterino. La vacuna la suministra gratuitamente el Minsa en dos dosis, aplicadas con una periodicidad de seis (6) meses entre la primera y la segunda dosis.
- Las mujeres y los hombres deben recibir atención integral para fortalecer sus factores protectores e identificar oportunamente los riesgos en su salud integral.
- Las mujeres y los hombres antes del inicio de las relaciones sexuales deben acudir al establecimiento de salud para recibir orientación o consejería a fin de realizar una toma de decisiones informada para prevenir un embarazo no planificado o una Infección de Transmisión Sexual, que puede tratarse o una que no puede tratarse, incluidos el VIH-SIDA.
- En el caso de que se inicien las relaciones sexuales, siempre se debe usar condón, ya que brinda doble protección contra las ITS, el VIH y el embarazo no planificado. El condón masculino es el método anticonceptivo más recomendable para adolescentes y jóvenes. Este debe usarse correctamente desde el principio hasta el final de la relación sexual.
- Las mujeres deben realizarse el examen de papanicoláu anualmente a partir de los 30 años.
- El cuidado de tu salud depende de tus buenas decisiones; por ello, es mejor estar informados sobre cómo prevenir el embarazo a temprana edad, las ITS y el VIH-SIDA.

## No me contagiaré con el VIH por las siguientes situaciones:

- El estornudo o la tos de otra persona. El VIH resiste poco tiempo en el aire; por eso se dice que se transmite (no se contagia como una gripe).
- Abrazos, sudor o apretón de manos. El VIH necesita una puerta de fluidos corporales (semen, secreción vaginal, sangre) para ingresar al cuerpo. El contacto físico sin exposición mutua de heridas no es un medio para la transmisión del VIH.
- Compartir objetos, excepto las jeringas (inyectables) que tienen contacto con la sangre. Compartir cubiertos, vaso o incluso el mismo inodoro, o bañarse en la misma piscina no implica un riesgo de transmisión de VIH.
- Picaduras de mosquitos. Los insectos como mosquitos, zancudos y otros que pueden entrar en contacto con la sangre no transmiten el VIH, porque solo se transmite entre humanos, tal como su nombre lo indica (Virus de Inmunodeficiencia Humana).

## ¿VIH y SIDA son lo mismo?

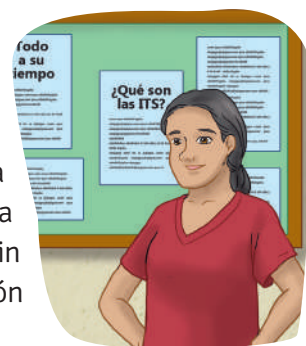
- La sigla VIH significa Virus de Inmunodeficiencia Humana. Este tipo de virus causa el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida o SIDA.
- Cuando el virus del VIH avanza en el cuerpo y no se realiza un tratamiento, entonces aparece el SIDA, que es la etapa final de la infección.
- Cuando una persona está en la etapa del SIDA, las defensas del cuerpo están tan deterioradas, que una gripe, hongos o una infección estomacal pueden ser mortales.
- Pero si una persona detecta a tiempo el VIH y decide seguir un tratamiento con estilo de vida adecuado, puede vivir por muchos años con el virus en el cuerpo sin llegar a la fase del SIDA.
- Por eso, como prevención, es importante hacerse la prueba del VIH cuando hay sospechas de haberlo contraído o cuando se detecta una ITS.



## ¿Qué hago si sospecho que he contraído el VIH?

### ● Si ya pasaron menos de 72 horas o 3 días desde el día que creo haberme contagiado:

Debes ir al establecimiento de salud y preguntar por la profilaxis posterior a la exposición (PPE). Esta consiste en tomar algunas pastillas para prevenir la transmisión del VIH. Se pueden tomar hasta 72 horas después de la exposición; sin embargo, es solo para casos de emergencia, como ruptura del condón o violación sexual. Luego te indicarán que regreses para hacerte una prueba de sangre.



### ● Si ya pasaron más de 72 horas del día que creo haberme contagiado:

Debes ir al establecimiento de salud y preguntar si cuentan con la prueba de cuarta generación, que puede detectar los anticuerpos al VIH entre 4 o 10 días después de la transmisión. El resultado lo entregan en minutos. Luego, si resulta positivo, para estar seguros de ello, te citarán para una segunda prueba de sangre, que la conocen como Western blot, una técnica que determina el diagnóstico con mayor certeza, pero cuyos resultados demoran unos días en salir.

### ● Si el establecimiento de salud de mi comunidad no tiene la prueba de cuarta generación:

Debes tomarte la prueba que tienen en el centro de salud y regresar luego de tres meses. En ese periodo, es importante que te abstengas de tener relaciones. También puedes preguntar por la profilaxis posterior a la exposición (PPE). Al igual que en el caso anterior, si sale positivo y para tener seguridad de ello, te citarán para una segunda prueba, la cual casi siempre es con Western blot, que detecta anticuerpos para el VIH en la sangre producidos por el sistema inmunitario como respuesta a la infección de este virus.

## ¿En qué consiste el tratamiento del VIH?

- El tratamiento consiste en tomar pastillas conocidas como antirretrovirales que, al tomarse regularmente, disminuyen la carga viral en la sangre, evitando desarrollar SIDA. Además, recibirás consejería para evitar conductas de riesgo y mejorar tu estilo de vida. Es importante tener relaciones siempre con preservativo y no abandonar el tratamiento.
- El Estado peruano está en la obligación de brindar el tratamiento completo y de **manera gratuita** para esta enfermedad en los centros de salud. En las zonas más alejadas hay estrategias itinerantes y promotores de salud.



### Conversamos en grupo

- Leo y analizo cada una de las siguientes frases. Escribo una (V) si considero que lo que dice es verdad y una (F) si considero que es falso.
  1. ( ) Las chicas que le piden a la pareja usar condón son «infieles» o «promiscuas».
  2. ( ) Es más hombre aquel que se acuesta con más mujeres.
  3. ( ) El VIH es brujería y lo curan los sabios o curanderos.
  4. ( ) Si el hombre saca el pene de la vagina antes de eyacular, la mujer no sale embarazada.
  5. ( ) Los hombres y las mujeres pueden controlar su deseo sexual.
  6. ( ) Solo las prostitutas o los homosexuales se contagian de ITS o VIH.
  7. ( ) La primera vez que una chica tiene relaciones sexuales no puede quedar embarazada.
  8. ( ) No se siente placer cuando se usa condón.
  9. ( ) El VIH no se puede contagiar por abrazos o por usar los mismos cubiertos.
- Ahora, conversamos en grupo para comparar y sustentar nuestras respuestas.
- Comparo las respuestas del grupo con las respuestas correctas. Reviso la página 70 al final del cuaderno.





## Situaciones que aumentan el riesgo de contraer una ITS o VIH



El otro día vi una película sobre el SIDA. Cualquiera puede contraerlo, hombres y mujeres. Puede ser por transfusión de sangre o por la lactancia materna de la madre a su bebé.

Sí, pero la forma más común de transmisión sigue siendo la sexual y hay algunas conductas de riesgo que nos exponen más, como tener relaciones sexuales sin condón, o consumir alcohol o drogas.

### Dejarse llevar por las emociones

En la adolescencia se está aprendiendo a controlar las emociones. Parte importante de esta etapa es explorar sensaciones nuevas todo el tiempo. La intensidad con que se experimenta la atracción y el deseo sexual puede llevar a las y los adolescentes a tener relaciones sexuales sin protección, dejando a un lado lo que saben sobre cómo cuidarse de las Infecciones de Transmisión Sexual.

### Consumo de alcohol y drogas

Cuando se está bajo el efecto del alcohol u otras sustancias, el cerebro no funciona correctamente, por lo que se pueden tomar malas decisiones y estar en riesgo, ya que no se piensa en las consecuencias y solo “se vive” el momento. Muchos adolescentes tienen su primera experiencia sexual bajo los efectos del alcohol, lo que los lleva a tener relaciones con personas que recién conocen y sin usar preservativo.

### Actitud negativa frente al uso del preservativo

Muchas veces las parejas no usan el preservativo por prejuicios o mitos, como que el placer no es igual, o que solo lo usan las personas promiscuas. En la adolescencia y la juventud, la mayoría de las parejas duran algunos meses juntos, de forma que, aunque no tengan un comportamiento promiscuo, es posible que cambien de parejas y que puedan contraer una ITS o VIH.

### Violencia familiar y sexual

En situaciones prolongadas de conflicto familiar, desvalorización de la mujer o, sobre todo, violencia sexual contra alguno de los miembros de la familia, la necesidad de buscar un soporte emocional o afecto puede llevar a que las o los adolescentes tomen malas decisiones o que se expongan a situaciones de riesgo, como aceptar tener relaciones sexuales sin protección. Además, un acto de violencia sexual puede ser en sí mismo el origen de una ITS o la transmisión del VIH. Por ello, es importante acudir a un centro de salud para recibir atención inmediata y prevenir una ITS o el VIH.



## Ideas valiosas

- Es importante reconocer los síntomas de una ITS para pedir ayuda de inmediato en el centro de salud y luego seguir todo el tratamiento.
- El VIH solo se transmite por las relaciones sexuales sin protección, transfusión sanguínea y de madre a hijo por el cordón umbilical y la lactancia. Los abrazos, besos, compartir el baño o un vaso no lo transmiten.
- Si bien cada vez más personas con VIH viven gracias al tratamiento, lo mejor es prevenir para no contraerlo. Para ello, se debe evitar conductas de riesgo, postergando el inicio de la vida sexual y utilizando correctamente el condón.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Valoro lo que aprendí

Organizo en un mapa conceptual las ideas principales sobre las ITS y el VIH-SIDA.



Blank space for drawing a conceptual map on a green grid background.



## Me comprometo

Escribo un lema, una rima, un verso o una adivinanza que exprese mi compromiso a evitar situaciones de riesgo y posponer mi vida sexual para no contraer una ITS o VIH.

También puedo escribirlo en mi lengua originaria.

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# Me relaciono con hombres y mujeres sin violencia

ACTIVIDAD

6



## ¿Qué aprenderé?

- Identificaré señales de violencia en las relaciones de enamorados.
- Reconoceré las características de una relación de enamorados sana.
- Identificaré algunas señales de violencia de género entre enamorados en mi entorno.



## Me acerco al tema

Observo la siguiente situación:

¡Estoy triste! El otro día Jorge se molestó y me gritó porque vio que estaba hablando con un amigo de la primaria.

¿Y por qué te tiene que estar espiando Jorge? Él debe respetar tu privacidad. Además, no tiene que gritarte.

Pero es mi enamorado. Cualquiera tiene celos, ¿no?

Aunque así fuera, eso no le da derecho a mirar tu celular, ni a controlar con quien puedes hablar y menos a tratarte mal. Si realmente te quiere, debería respetarte y confiar en ti.



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué pienso de esta conversación? ¿Quién estará en lo correcto?
- ¿Qué opino de los celos?, ¿son normales?, ¿hay un límite?
- ¿Qué opino sobre respetar la privacidad de la pareja (lo que hay en su celular, etc.)?
- ¿Conozco algún caso similar?
- ¿Qué es el amor para mí?
- ¿Qué es el enamoramiento para mí?



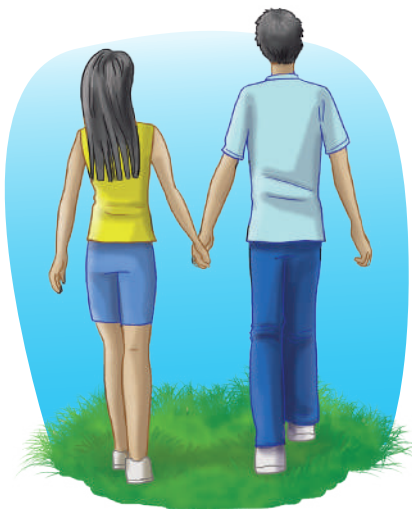
## ¿Qué conozco?

Dibujar y escribir, de acuerdo a lo que escucho y pienso, una escena de enamoramiento entre adolescentes de mi comunidad hoy en día y una escena de enamoramiento de la época de mis abuelos también en mi comunidad. Puedo preguntarles a las personas mayores sobre el asunto para responder mejor.

¿Qué me dicen del amor y el enamoramiento? ¿Cómo era en la cultura de mis padres o abuelos?	¿Qué creo del amor y el enamoramiento? ¿Cómo es ahora?
Características:	Características:



## Mis nuevos aprendizajes



### El primer amor

Las relaciones afectivas, como la amistad, el amor y las relaciones de pareja, cobran mucho interés e importancia en la adolescencia. Esto es parte del desarrollo del ser humano. En ese periodo se produce un torrente hormonal en la adolescente o el adolescente, que genera muchos cambios en su cuerpo y también en su manera de sentir y pensar.

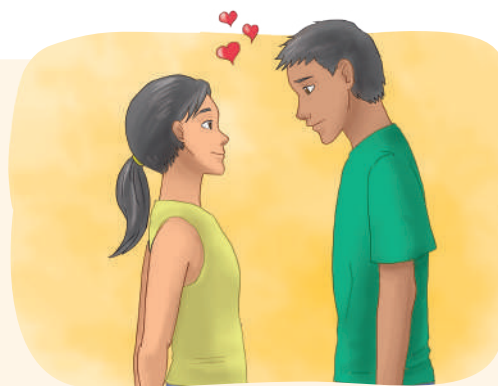
La adolescente o el adolescente suele experimentar una atracción muy fuerte o sentimientos placenteros intensos hacia otra persona. Pero muchas veces, así como aparecen de manera súbita e imprevista, los sentimientos y las emociones pueden cambiar en poco tiempo, al igual que los gustos y las preferencias.

Es importante saber que, en esta etapa del desarrollo, los cambios hormonales influyen en la aparición de sentimientos de atracción y en la intensidad con que se experimentan, lo cual puede ser confundido con el “verdadero amor”. Por ese motivo, a veces, al concluir una relación de enamorados, nuevamente y al poco tiempo se experimenta una fuerte atracción o enamoramiento por otra persona (estado emocional que probablemente sea también temporal). No obstante, las decisiones que se tomen acerca de la sexualidad pueden tener consecuencias que afectan la vida actual y futura.



## ¿Qué es el enamoramiento?<sup>4</sup>

El **enamoramiento** es un **estado emocional** en el cual una persona se siente poderosamente atraída por otra y le hace desear su compañía. Enamorarse implica una atracción física, personal y emocional.



Una relación de enamoramiento surge al conocer a la otra persona en un camino que va de la atracción al afecto, o del afecto a la atracción; es decir, primero puede gustarme una persona y luego puedo sentir afecto por ella, o sentir afecto y luego gustarme. Posteriormente, si se establece una relación sana, surgirá o se reforzará el aprecio, el respeto y el cuidado mutuo que se expresa tanto en el aspecto físico, mediante caricias, abrazos o besos, como en la valoración de la otra persona.

Las características principales del enamoramiento son **sintomáticas**. Por eso, varios científicos sociales han concluido que **cuando uno se enamora puede experimentar las siguientes reacciones:**

- Intensa atracción física por la persona de quien se está enamorado.
- Deseo de ser correspondido.
- Temor al rechazo.
- Frecuentes pensamientos sobre el ser amado, los cuales interfieren con las actividades diarias.
- Pérdida de la concentración.
- Fuerte actividad fisiológica ante la presencia del ser amado.
- Se tiene como único centro de atención al ser amado.
- Se idealiza al ser amado, es decir, se ven solo sus cualidades o aspectos positivos.

En el enamoramiento, ambas personas procuran tener oportunidades para conversar y conocerse mejor, con una predisposición que acrecienta la confianza y la calidad del diálogo, enfatiza los gustos en común, y valora las creencias del otro, sus deseos y las aspiraciones compartidas.

Hoy en día, la experiencia de sentirse enamorada o enamorado también se manifiesta a través de las redes sociales. Este nuevo medio tiene sus propios códigos de comunicación, así como sus ventajas y riesgos. Por ello, hay consideraciones y cuidados que se deben tener en cuenta.

## ¿Cómo sé si la relación con mi enamorado o enamorada es sana?

Cuando en una relación de pareja existe respeto, confianza y cuidado mutuo, puedo decir que es una relación sana.

Una relación de enamorados sana se traduce en un sentimiento de bienestar, de felicidad, porque sé que puedo contar con mi pareja en momentos difíciles, que esta va a brindarme su apoyo, que puedo comunicarme con él o ella, que me valora y que le interesa mi bienestar y mi desarrollo. Es decir, me siento cómodo y feliz sin preocupación o temor por lo que pueda pensar o querer el otro o cómo pueda reaccionar.

<sup>4</sup> Adaptado de Bobadilla, M. (2013). Estilos de enamoramiento como expresión cultural y ancestral en las relaciones interpersonales de los jóvenes en la Isla de Amantaní Puno. *Comuni@cción. Revista de investigación en comunicación y desarrollo*, 4(1), pp. 5-13.



Escribo qué otras características creo que debe tener un enamoramiento sano teniendo en cuenta lo que acabo de leer.

---

---

---

### Consecuencias del enamoramiento

- Puede mejorar las defensas del cuerpo (sistema inmunitario).
- El estado de ánimo suele mejorar.
- Puede ayudar a las personas a conocer más de sí mismas.
- Permite ganar experiencia sobre cómo es una relación de pareja, lo que nos prepara para una relación más duradera.
- Suele ser pasajero en la adolescencia.
- Dependiendo de las experiencias pasadas y de las ideas que se tengan sobre el amor, se minimizan o justifican hechos de violencia bajo una idea errada de amor.
- Puede generar frustración o decepción cuando no es correspondido, sobre todo cuando se piensa que el amor tiene que ver con el control del otro.
- Puede ser confundido con amistad o admiración, por lo que es importante tomarse un tiempo y no apresurarse ante la primera señal de atracción.



### Conversamos en grupo

- ¿Qué aspectos positivos y qué riesgos identificamos en el enamoramiento?
- ¿Qué podemos hacer para que la etapa de enamoramiento sea una experiencia positiva?

### Leo detenidamente la siguiente información:

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), en el año 2016 las víctimas de violencia física generalmente fueron mujeres adolescentes y jóvenes de entre 15 y 19 años de edad. El 17,4 % de ellas declaró que su pareja ejerció violencia física sobre ellas en los últimos 12 meses.<sup>5</sup>

Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), en el año 2017, el 59,3 % de mujeres adolescentes y jóvenes de entre 15 y 19 años de edad declaró que su pareja ejerció violencia psicológica o verbal sobre ellas en algún momento de su vida.<sup>5</sup>

Durante el 2019 se han registrado 166 casos de feminicidio a nivel nacional según los Centros de Emergencia de la Mujer (CEM), siendo esta cifra la más alta en toda una década. Un 9 % de las víctimas fueron niñas y adolescentes.<sup>6</sup>

Según los casos atendidos en los Centros de Emergencia de la Mujer (CEM) a nivel nacional, durante el 2019 se atendieron más de 180 000 casos de violencia, es decir, 321 % más casos que en 2010.<sup>7</sup>

5 Adaptado de Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI). (2017). *Perú: Indicadores de violencia familiar y sexual, 2000-2017*.

6 Adaptado de Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP). (2019). *Reporte Estadístico de casos con características de feminicidio atendidos por los servicios del Programa Nacional AURORA: Resumen estadístico feminicidio y tentativas 2019*. Lima: Autor.

7 Adaptado de Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP). (2020). *Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia hacia las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar (Aurora): Boletín Estadístico*. Lima: Autor.





## Me pregunto y comparto

- ¿Qué son los celos? ¿Son positivos o negativos?, ¿por qué?
- ¿Esto también pasa en mi comunidad? ¿Conozco algún caso?
- ¿Por qué algunos hombres y algunas mujeres suelen controlar a su pareja?
- ¿Por qué la mayoría de las víctimas son mujeres?
- ¿Conozco algún caso de una pareja de enamorados que ha llegado a la violencia?
- ¿Existen maneras de relacionarse en pareja sin celos ni violencia?

### ¿Cómo puedo darme cuenta si mi relación de pareja no es sana?

Todas las personas tenemos derecho a vivir nuestra sexualidad de manera saludable, disfrutando los vínculos afectivos que vamos creando. Por eso, es importante detectar a tiempo cualquier señal de violencia.

Los miembros de una pareja deben poder expresar con libertad y asertividad lo que les gusta y lo que no les gusta de la relación. Si se trata de un tema sensible para alguno de los dos, es mejor hacerlo cuando ambos estén calmados y en un espacio público, ya que el contexto los ayudará a controlarse.

La buena comunicación y el respeto mutuo son la base fundamental para que nuestra relación dure y nos haga sentir bien. Al escuchar, debemos prestar atención y ponernos en el lugar del otro. El escuchar y sentir que nos prestan atención con empatía nos ayuda a comprendernos mutuamente y a llegar a acuerdos que nos hacen sentir bien como miembros de una pareja.

El enamoramiento debe ser una experiencia positiva y agradable. Si algo no nos hace sentir a gusto, es mejor pensar si lo que estamos viviendo vale la pena o más bien es tóxico y nos hace daño.

Muchas veces en las relaciones amorosas nos dejamos llevar por creencias o mitos sobre el amor que nos colocan en situaciones de riesgo y nos hacen daño. Los mitos del amor romántico son un conjunto de creencias distorsionadas y falsas acerca del amor que gran parte de la sociedad considera que son ciertas e influyen en que se acepten, justifiquen o toleren algunos comportamientos claramente abusivos y dañinos. Este “ideal distorsionado del amor” va formándose en nuestras mentes desde niños: lo escuchamos en las canciones, la televisión las películas y las conversaciones con familiares y amigos.

Vamos a revisar y a reflexionar sobre cada uno de ellos.

Mitos del amor romántico	
Mito	Verdad
1. Todos tenemos una media naranja. Soy incompleto(a) y necesito de mi otra mitad para ser feliz.	Somos personas íntegras y no necesitamos de nadie que nos complete para ser felices.
2. El amor lo soporta y lo perdona todo. Esto incluye actos que nos dañan.	No debemos tolerar relaciones violentas o tóxicas, esperando que el amor cambie a la pareja. El amor hacia el otro empieza por el amor propio.
3. Soy feliz solo cuando estoy con pareja; si me dejan, me muero.	La felicidad la encontramos en nosotras mismas o en nosotros mismos. Sin embargo, en cuentos, canciones, películas y otros espacios nos dicen que estar sola o solo es malo, que nuestro valor depende de que el otro nos quiera; esto no es verdad. Asimismo, las decepciones amorosas son parte de la vida, nadie se muere por ellas.





4.	Amar es renunciar a todo por la otra persona. Es estar dispuesto a dejar de lado nuestros intereses, metas o pasiones personales.	Se trata de compartir, no de depender. Somos personas con derecho a desarrollar nuestras metas, nuestros intereses o nuestras pasiones. Amar es respetar las motivaciones e intereses de la otra persona, desearle lo mejor y animarle a seguir sus sueños.
5.	Cuando se está en pareja, ya no existe la privacidad.	Todos tenemos derecho a disfrutar de nuestra privacidad. Cuando llevamos una relación amorosa basada en el respeto y la confianza, no es necesario controlar la vida del otro e invadir su privacidad.
6.	Los celos son una señal de amor que nos demuestra que una persona nos ama de verdad.	Los celos son todo lo contrario. Son muestra de inseguridad, control y dependencia, no de amor. Los celos obsesivos pueden llevar a situaciones de control que pueden terminar en diferentes formas de violencia. Amar es confiar, valorar la libertad del otro, respetar sus decisiones, desearle lo mejor y animarle a seguir sus sueños.

Estos mitos los hemos creado nosotros mismos como sociedad. Depende de nosotros desterrarlos, dejar de creer en ellos y establecer relaciones de amor sanas, donde la honestidad y el respeto mutuo primen.

Es importante no confiar ciegamente en la persona de la que estamos enamorados si es que no la conocemos bien (aceptar situaciones que nos pueden poner en riesgo, como tomar alcohol o ir a un lugar oscuro o lejano en secreto). No debemos hacer nada que nos haga sentir mal y nos coloque en situaciones de peligro. Una persona que nos quiere sanamente nunca haría eso con nosotros.

Además, a veces, confiar ciegamente en una persona de la que nos sentimos enamoradas o enamorados, a pesar de que no la conocemos bien, puede ponernos en riesgo de violencia sexual o de trata de personas.

Adaptado de Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables. (s. f.). Mitos del amor romántico [Cartilla]. Lima: Autor.

**Identifico las características de una relación saludable o no saludable.** Coloco un  en las características de una relación saludable y una  en las que no lo son<sup>8</sup> y veo al final de la actividad si mis respuestas son correctas.

1.	Me cela con otras personas.	
2.	Mis opiniones son tan importantes como las de mi pareja.	
3.	Si salgo con mis amigas o amigos, me llama varias veces.	
4.	Revisa mi celular.	
5.	Dedico tiempo a mi familia, a mis estudios y a mis amigas o amigos sin tener que mentir o pedir permiso.	
6.	Respeto mis ideas.	
7.	Tiene las contraseñas de mi correo electrónico y redes sociales.	
8.	Se molesta cuando salgo con mis amigas o amigos.	
9.	Revisa mis cosas sin mi consentimiento.	

<sup>8</sup> Adaptado de Nuñez, H. y Villafana, A. (2017). *¿Me ama o no me ama? Guía de prevención de la violencia de género para adolescentes*. Lima. Minedu.





10. Confiamos el uno en el otro, en lo que nos decimos mutuamente.	
11. Realizamos actividades que nos gustan y la pasamos bien.	
12. Escuchamos las cosas que tenemos que decirnos.	
13. Escuchamos y podemos tomar en cuenta las opiniones del otro, pero tomamos nuestras propias decisiones.	
14. Doy mi opinión, pero también respeto las decisiones que toma mi pareja.	
15. Controla mi forma de vestir.	
16. Confía en lo que le digo y confía en mí.	
17. Resolvemos los conflictos con el diálogo.	
18. Me hace sentir mal por las decisiones que tomo.	
19. Si no hago lo que quiere, se molesta conmigo.	
20. Tengo mi propio espacio y lo respeta.	
21. Me culpa de todos nuestros problemas.	
22. Me siento amada(o) y respetada(o).	
23. Me siento ansiosa(o) e insegura(o).	
24. Mi pareja me presiona para hacer cosas que no deseo.	

Si las **X** coinciden con una relación que tengo o con la de alguien cercano, es importante conversar con una persona adulta de confianza o solicitar orientación a la Línea 100 del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables, o acudir a la Estrategia Rural o al Centro de Emergencia Mujer, si hubiera en mi comunidad. Debo considerar que podría estar en una relación de violencia que me causa daño.



### Ideas valiosas

- El enamoramiento es una experiencia positiva cuando la relación está basada en el respeto, confianza e igualdad.
- Los celos no se deben normalizar o tomar como signos de amor; tampoco, la necesidad de control y el maltrato en cualquiera de sus formas (verbal o física). Una relación de pareja no debe transformarse en una situación de violencia.
- Sentir presión para tener relaciones sexuales porque es la "prueba del amor" puede conducir a tomar decisiones equivocadas, como tener relaciones sexuales sin protección, lo cual puede provocar un embarazo no planificado o un contagio de una ITS o del VIH.
- La violencia en la pareja afecta en su mayoría a mujeres debido a que el machismo justifica la discriminación y la violencia contra ellas.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_





## Valoro lo que aprendí

¡Eh! ¿Escuchaste la canción que te pasé?

¡Ah, la canción de reguetón! Sí, está chévere, pero la letra no me gustó mucho. Estaba muy fuerte porque hablaba de cómo tratar mal a la pareja.

Pero no todo el reguetón es malo. Yo conozco una canción que habla de que el amor nos ayuda a ser mejores.



Pero no son solo las canciones de reguetón. Ahora que vienen los carnavales, hay una canción que también tiene una letra fuerte y todos la cantamos.

En parejas o grupos elegimos las letras de tres canciones que estén de moda o una leyenda de nuestro pueblo que hable del amor. Luego, analizamos la letra y completamos el siguiente cuadro:

Aspectos positivos de la letra (Promueve el respeto, la confianza, el compromiso que amar es desearle el bien al otro).	Aspectos negativos de la letra (Promueve las relaciones solo físicas, sexuales y sin compromiso; el control de la otra persona, y la idea de que la pareja es una propiedad; denigra a una persona porque su pareja la ha dejado, y justifica la violencia cuando la pareja termina la relación o no hace lo que se le pide).	¿Cómo cambiaría esa parte de la letra?



## Me comprometo

Para forjar relaciones de amor y respeto, es importante estar siempre atento a cualquier costumbre, práctica cultural o conducta que implique violencia en una relación de enamoramiento. Me comprometo a identificar las señales tempranas de violencia y conversar con un adulto de confianza, o solicito orientación en el centro de salud o en la escuela.

Las señales de violencia para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Consultaría con las siguientes personas:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Respuestas sobre las características de una relación saludable o no saludable (pág. 44)

Saludable: 2, 6, 10, 11, 12, 13, 14, 16, 17, 20 y 22.

No saludable: 1, 3, 4, 5, 7, 8, 9, 15, 18, 19, 21, 23 y 24.



# Le decimos "¡No!" a la violencia contra la mujer

## ACTIVIDAD 7

**NO MÁS  
VIOLENCIA  
DE GÉNERO**



### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré diversas formas en las que se presenta la violencia contra la mujer y contaré con argumentos para hacerle frente.



### Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:



Paulina



Norma



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué ocurre en estas situaciones? ¿Son positivas o negativas?, ¿por qué?
- ¿Cómo se sienten Paulina y Norma?





## ¿Qué conozco?

El maltrato que reciben Paulina y Norma se llama *violencia contra la mujer*, que es una forma de realizar daño físico, psicológico e incluso sexual a las mujeres, y se sustenta en la idea de que los hombres tienen mayor autoridad o poder sobre ellas.

Existen tres tipos de violencia que puede sufrir una mujer de parte de su pareja: violencia física, psicológica y sexual.



● ¿Qué tipo de violencia creo que está sufriendo Paulina?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

● ¿Qué tipo de violencia creo que está sufriendo Norma?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

En el 2018 se ha producido el mayor número de feminicidios desde el 2009: 149 feminicidios. Sin embargo, en el 2019, se produjeron 19 casos más: 168 casos de feminicidio, los cuales fueron reportados a los Centros de Emergencia Mujer.

Reflexiono con mis compañeros sobre estos datos y comentamos las causas por las que creemos que se da esta situación de violencia en el Perú.

Si conozco algún caso de violencia contra la mujer, escribo lo que sucedió, cómo me sentí al enterarme y qué opino al respecto.

■ Escribo lo que sucedió:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ Escribo cómo me sentí:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ Escribo qué opino al respecto:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



### Me pregunto y comparto

- ¿Por qué es importante que identifique las situaciones de violencia contra la mujer?
- ¿Por qué creo que los hombres ejercen violencia hacia las mujeres (esposas, enamoradas, desconocidas, etc)?







## Mis nuevos aprendizajes

La igualdad de género significa que tanto hombres como mujeres tienen los mismos derechos, y, por lo tanto, deberían tener las mismas oportunidades y formas de trato, las cuales les permitan desarrollarse como personas y ciudadanos. Sin embargo, en el Perú existen muchas y diversas situaciones de inequidad de género, lo que significa que hombres y mujeres no son tratados por igual y no acceden a los mismos derechos. Por ejemplo: casos en los que los hombres ganan más que las mujeres por el mismo trabajo o el hecho de que las mujeres asuman las tareas domésticas en sus hogares solo por el hecho de ser mujeres. Este último caso las aleja de oportunidades educativas, laborales u otras de desarrollo personal.

La violencia contra la mujer ocurre en sociedades machistas. La violencia física o psicológica contra la mujer se basa en un entorno de inequidad de género o machismo, que es la idea de que el hombre es, por naturaleza, superior a la mujer.

Leo con atención cada una de las siguientes situaciones e identifico si se trata de equidad, inequidad o violencia contra la mujer. Explico las razones de mis respuestas.



En un paseo que organizó mi colegio, observé que los hombres se dedicaban a jugar fútbol, mientras que las mujeres estaban cargando el agua y preparando el almuerzo para todos.

---

---

---

En mi comunidad, cuando hay una festividad, algunos hombres toman demasiado alcohol y, cuando llegan a sus casas, agarran a golpes a sus mujeres e hijos. La mayoría pensamos que es normal, porque están ebrios, ya que cuando están sanos son buenos esposos, padres y comuneros.



---

---

---

Converso con mis familiares y los demás miembros de mi comunidad sobre las situaciones de violencia contra la mujer que observamos en nuestro día a día. Completo el siguiente cuadro:

En los hogares	En el colegio	En la comunidad



**Conversamos en grupo**

- ¿De qué manera está relacionada la inequidad de género con la violencia contra la mujer? ¿Por qué existe dicha violencia?
- ¿Cómo podríamos lograr mayor igualdad entre hombres y mujeres?

La violencia contra la mujer afecta sus derechos fundamentales. Analizo y escribo en la primera columna qué derechos de Leonora están siendo afectados por su esposo y en la siguiente columna sustento por qué creo eso.

Caso	Derecho humano afectado	¿Por qué?
<p>Leonora tiene 40 años y hasta hace unos meses estudiaba por las tardes en un CEBA para terminar la secundaria y poder acceder a una formación técnica, y, así, conseguir un mejor trabajo. Dejó de asistir porque su esposo no quería que asista; al principio le gritaba, pero luego empezó a insultarla y golpearla.</p>		



Leo con atención y menciono si estoy de acuerdo o en contra de lo leído. Luego, explico las razones.

“Solo se denuncia como violencia contra la mujer cuando la persona es maltratada físicamente. Muchas veces no se realiza la denuncia cuando la mujer es insultada y menospreciada porque se piensa que eso no atenta contra su vida”.



- Estoy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“Nuestro docente selecciona siempre como jefe de grupo a los hombres. Siempre los escucha al momento de exponer”.



- Estoy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

“Los piropos en la calle y los tocamientos indebidos también son formas de violencia contra la mujer”.



- Estoy de acuerdo
- No estoy de acuerdo

¿Por qué? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



### Ideas valiosas

- La cultura machista hace que tanto hombres como mujeres creen que los hombres valen más que las mujeres. Por ejemplo, es visto como más natural que una adolescente deje de estudiar para criar a su hijo que el que un adolescente lo haga.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_





## Valoro lo que aprendí

Reflexiono e indico si se trata de un caso de inequidad de género o violencia contra la mujer.

Cuando, por un mismo trabajo, la mujer recibe menos dinero como pago que el hombre.



---

---

---

Cuando los padres no envían a su hija al colegio, con la finalidad de que se quede en casa haciendo las labores domésticas y atendiendo a la familia.



---

---

---

Cuando la mujer considera que su pareja la cela y la maltrata porque la quiere mucho.



---

---

---

Cuando un hombre presiona y obliga a su enamorada a tener relaciones sexuales, aunque ella no lo desee todavía.



---

---

---



## Me comprometo

Si me encuentro ante una situación de machismo o violencia contra la mujer que me afecte, creo que podría hablarlo con...

---

---

---

---

---

Si veo a una amiga o un amigo en una situación de machismo o violencia contra la mujer, creo que podría hacer lo siguiente:

---

---

---

---

---





# Nos protegemos de la violencia psicológica

## ACTIVIDAD 8



### ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las diversas formas de prevención, atención y protección frente a la violencia psicológica.



### Me acerco al tema

Observo las siguientes situaciones:



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué está pasando en ambas situaciones?  
¿Por qué creo que sucede esto?



## ¿Qué conozco?

El maltrato que recibe Ruth por parte de su madrina y el que recibe Joaquín por parte de sus hijos se llama *violencia psicológica*, la cual es una forma de ejercer poder sobre una persona mediante la violencia verbal con la finalidad de desvalorizarla, hacerla sentir mal y afectar su autoestima y estado emocional.



Me doy cuenta de que estoy frente a una situación de violencia psicológica cuando observo lo siguiente:

- Comentarios que desvalorizan y hieren.
- Insultos y humillaciones.
- Demostraciones de ira, como cuando alguien golpea un objeto para causar miedo o amenazar.

También cuando...

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

A partir de lo revisado, me he dado cuenta de que alguna vez presencié situaciones de violencia psicológica. Escribiré lo que sucedió, cómo me sentí y cómo reaccioné. En el caso de que no recuerde alguna situación así, escribiré lo que me haya contado una amiga o un amigo, o lo que observé en el colegio.

■ Descripción \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

■ Me sentí \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

■ Reaccioné \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_

■ \_\_\_\_\_



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué situaciones de violencia psicológica viven los estudiantes en el colegio, la familia o la comunidad?
- ¿Todas las personas pueden evitar las situaciones de violencia psicológica en su vida?, ¿por qué?, ¿cómo?





## Mis nuevos aprendizajes

La violencia psicológica se puede dar en cualquier lugar, ya sea en el hogar, el colegio, la comunidad, el centro de trabajo u otros, y puede ser realizada por cualquier persona, como nuestros padres, familiares, profesores, amigos o compañeros. También se puede dar entre parejas de enamorados, novios o esposos.



### Conversamos en grupo

- ¿De qué forma se presenta la violencia psicológica en la relación de Pablo y Sara?, ¿por qué?
- Observamos la reacción de Sara. ¿Por qué creemos que reacciona así?
- ¿Cómo hubiéramos reaccionado nosotros en la situación de Pablo y en la situación de Sara?

Existen varias formas de protegernos y hacer frente a la violencia psicológica, por ejemplo, actuar de la siguiente manera:

**1.** Aprender a reconocer y comprender tus sentimientos como una señal de alerta que te indica que estás o te encuentras en una situación donde es probable que ocurra un abuso que debes evitar.

**2.** No es buena idea tratar de conversar o llegar a acuerdos con una persona que está muy alterada o con cólera. Nadie tiene derecho a hacerte daño.

**3.** Si sientes que alguien te está violentando a través de insultos o palabras hirientes, o te desvaloriza, respira profundo, sal lo antes posible del lugar y cuéntale esto a alguien de confianza.

**4.** No toleres las situaciones y menos las relaciones donde te violenten psicológicamente.





Hay escuelas donde pasan cosas así, es decir, se reproducen situaciones de violencia psicológica. Observo la siguiente situación:



### Me pregunto y comparto

- ¿Por qué creo que sucede esto?
- ¿Qué debo hacer para enfrentar la violencia psicológica de un docente?
- ¿Cuáles son las principales situaciones de violencia psicológica que viven los adolescentes?

Justina, Claudia y Pablo han vivido en sus colegios lo mismo que Julio. Leo lo que ellos hacen o hicieron frente a una situación de violencia.

Después de que intentaron humillarme varias veces, decidí conversar con mi abuelo. Él se acercó al colegio para conversar con el tutor, que conversó conmigo y mis compañeros para darle solución al problema, y eso me ayudó mucho.



A mí me cuesta mucho conversar sobre lo que me pasa en el colegio. Así, para sentirme un poco mejor, yo escribo en mi diario todo lo que me pasa y cómo me siento.



Yo siempre me repito que todos los insultos que me dicen no son verdad. Me pongo a pensar en todas las cosas que hago bien y en cómo soy. Eso me hace sentir bien.



Sobre lo revisado, reflexiono y respondo. ¿Qué opino de las formas en la que estos estudiantes enfrentan la violencia?



De todas las formas presentadas con anterioridad para enfrentar la violencia psicológica, ¿cuáles realizaría si me encontrase frente a una situación de maltrato y cuáles recomendaría a otra persona?

Yo haría lo siguiente:

---

---

---

---

---

Yo recomendaría lo siguiente:

---

---

---

---

---



### Conversamos en grupo

- ¿Por qué existe dicha violencia? ¿De qué manera nuestras familias, nuestro colegio y nuestra comunidad enfrentan la violencia psicológica?
- En grupo, reflexionamos sobre cómo deberíamos enfrentar la violencia psicológica.



### Ideas valiosas

- La violencia psicológica es aquella que se realiza con la finalidad de desvalorizar a la persona y dañar su autoestima.
- Las personas más cercanas a las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes, y los principales responsables de su protección suelen ser sus agresores más frecuentes.
- Cuando son amenazados o humillados por sus padres, docentes, cuidadores, compañeros o “amigos”, las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes experimentan violencia psicológica, con la que los abusadores buscan reafirmar su autoridad y poder.
- Una manera de protegerse de este tipo de violencia es contárselo a una persona de confianza que pueda ayudar.
- La violencia psicológica es un delito. Si la violencia psicológica que se vive es muy frecuente, se debe buscar a un adulto que pueda ayudar y acompañar a hacer la denuncia.

Otras ideas valiosas para mí son las siguientes:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_





## Valoro lo que aprendí

Escribo lo que pienso que puedo hacer, teniendo en cuenta lo que he aprendido en esta actividad, para protegerme de la violencia psicológica.

Un grupo de compañeros me insulta de manera reiterativa. Se lo he dicho a mi docente, pero este no hace nada.



---

---

---

Un familiar me compara con otra persona, me humilla e insulta.



---

---

---

Mi pareja me critica constantemente y me echa la culpa de todo.



---

---

---

Soy testigo de la violencia psicológica que realizan a una persona.



---

---

---



## Me comprometo

Si me encuentro ante una situación de violencia psicológica en mi hogar, colegio o comunidad, creo que podría hacer lo siguiente:

---

---

---

---

Si veo a un amigo o amiga ante una situación de violencia psicológica en su hogar, colegio o comunidad, creo que podría brindarle ayuda haciendo lo siguiente:

---

---

---

---



# Me fortalezo y digo "¡No!" a la violencia sexual

ACTIVIDAD

9



## ¿Qué aprenderé?

- Reconoceré las formas en que se presenta la violencia sexual.
- Aprenderé a evitar y enfrentar situaciones de riesgo de violencia sexual.



## Me acerco al tema

Raquel y Julio tienen 15 y 16 años, respectivamente. Raquel todavía no ha tenido relaciones íntimas con ningún chico, mientras que Julio ha tenido más enamoradas y ya ha mantenido relaciones sexuales con otras chicas. Llevan juntos un año, y Julio le insiste en tener relaciones. Raquel le ha explicado muchas veces que no está segura, que quisiera esperar un poco más. Ella tiene miedo de mantener relaciones íntimas con él y que después la deje.

Julio no quiere esperar más y le insiste. En varias ocasiones le ha dicho que si no tienen relaciones íntimas, lo hará con otra chica, ya que él tiene necesidades y no puede esperar todo el tiempo que ella quiera. Él insiste en que la quiere y que nada va a cambiar: "Será nuestro secreto", le dice. Raquel se siente angustiada porque últimamente ese tema está presente en todas sus conversaciones.

¿Acaso debo hacerlo solo porque él lo desea? Pero tampoco quiero que me deje. ¡No sé qué hacer!



## Me pregunto y comparto

- ¿Qué piensa Raquel? ¿Qué siente?
- ¿Qué piensa Julio? ¿Qué siente?
- ¿Qué opino de la situación?
- ¿Considero que atenta contra la integridad de Raquel?
- ¿Considero que es un caso de violencia sexual?, ¿por qué?



## ¿Qué conozco?

En el siguiente cuadro hay afirmaciones que están ordenadas en dos columnas. Para nuestro conocimiento, a continuación, se explican los significados<sup>9</sup> de *mito* y *realidad*:

- **Mito.** Parte de las creencias de un pueblo o de una cultura. La palabra *mito* viene del griego *mythos*, que significa 'relato' o 'lo que se habla'.
- **Realidad.** Verdad, lo que ocurre verdaderamente.

<sup>9</sup> Según el Diccionario de la Real Academia Española.




Leo en forma horizontal y reflexiono sobre las ideas que se pueden tener con respecto a la violencia sexual. Escribo **M** si considero que se trata de un mito, y **R** si considero que es una realidad.

### Mitos y realidades sobre la violencia sexual<sup>10</sup>

N.º	Dicen que...	Respuestas
1	Las víctimas de abuso sexual solo son mujeres.	
2	Si un(a) menor de 14 años se ofrece o provoca a alguien sexualmente, no es violencia sexual, sino sexo consentido.	
3	Los adolescentes son también culpables de la violencia sexual porque la provocan con sus actos, como andar con ropa ligera, quedar en estado de ebriedad o consumir drogas en fiestas y discotecas.	
4	Los abusadores sexuales son siempre personas adultas.	
5	Los abusadores siempre usan la fuerza y la violencia.	
6	Las adolescentes víctimas de explotación sexual son prostitutas y ese es su trabajo. Están en eso porque les gusta o porque así lo decidieron.	

Leo lo que sucede en la realidad en nuestro país y reflexiono sobre ello. Luego, converso al respecto con mi grupo y respondemos las preguntas de “Conversamos en grupo”.

N.º	La realidad muestra que...
1	Las víctimas de violencia sexual son niñas, niños y adolescentes, aunque la realidad en nuestro país arroja cifras alarmantemente mayores en casos de niñas y adolescentes mujeres.
2	Tener relaciones sexuales con una persona menor de 14 años es violencia sexual y es considerado como un delito en nuestro país, se trate de una relación consentida o no.
3	Los adolescentes mayores de 14 años o los adultos que para tener relaciones sexuales se aprovechan de la situación de vulnerabilidad de un adolescente —que está bajo el efecto del alcohol o las drogas, o que puede mostrarse “provocativo” por estar con ropa ligera o llamativa— son siempre responsables de violencia sexual, y esto es considerado un delito.
4	Los abusos sexuales son también cometidos por adolescentes y jóvenes. Asimismo, las personas que abusan son generalmente hombres, pero pueden ser también mujeres.
5	Por lo general, los abusadores usan su poder y su relación de confianza con las niñas, los niños, las adolescentes o los adolescentes. No aplican necesariamente la fuerza. Se valen más bien de la intimidación o de chantajes para ganar su silencio. Si logran que callen, buscan nuevas ocasiones para repetir el abuso.
6	La explotación sexual es una violación de los derechos humanos fundamentales de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes. No realizan un trabajo, sino que han sido atrapados por explotadores. No están ahí porque quieren o porque les gusta; por el contrario, son víctimas de una forma moderna de esclavitud.



**Conversamos en grupo**

- ¿Hemos escuchado algunos de estos mitos?, ¿cuáles?
- ¿Creíamos que algunos de estos mitos eran ciertos?, ¿cuáles?
- ¿Qué realidad nos ha sorprendido más?
- ¿Cuál de estas realidades puede ser la que está viviendo Raquel con Julio?

<sup>10</sup> Tomado de Ministerio de Educación. (2014). *Tutoría y orientación educativa. Prevención del abuso sexual y la explotación sexual en las y los adolescentes*. Lima: Autor.







## Mis nuevos aprendizajes



**La violencia sexual** se puede dar en cualquier lugar, ya sea en el hogar, el colegio, la comunidad o el centro de trabajo. Aquellos que agreden sexualmente pueden ser personas conocidas, miembros de la familia, amigos de la familia, docentes, personas de confianza o desconocidos. Puede darse de dos formas: violencia sexual y explotación sexual.

### La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Se trata de toda **acción de índole sexual** realizada contra un niño, una niña o un adolescente menor de edad para la satisfacción de su **agresor** o **agresora**. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción<sup>11</sup> (amenazas, acoso o intimidación<sup>12</sup>) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, o mejore las notas para convencer a la víctima). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual, debido a que esa o ese menor aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran un delito (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).

#### Tipos

Sin contacto físico	Con contacto físico
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Miradas que incomodan, bromas o comentarios subidos de tono sobre el cuerpo del menor.</li> <li>● Exhibicionismo.<sup>13</sup></li> <li>● Espiar a la niña, el niño, la adolescente o el adolescente, o imponer su presencia en situaciones en las que esta o este se baña o utiliza los servicios higiénicos.</li> <li>● Incitar la sexualidad del menor de edad mediante conversaciones e imágenes de contenido sexual a través del chat, correo electrónico, redes sociales, entre otros</li> <li>● Hacer propuestas de índole sexual.</li> <li>● Acosar sexualmente por medios virtuales o de forma presencial.</li> <li>● Forzar a la niña, el niño, la adolescente o el adolescente para que realicen actos de naturaleza sexual en el cuerpo del agresor.</li> <li>● Obligar a niñas, niños o adolescentes a ver pornografía.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tocamientos (con distintas partes del cuerpo o con los genitales).</li> <li>● Frotamientos.</li> <li>● Besos íntimos.</li> <li>● Realización del acto sexual con penetración del órgano sexual o con las manos, dedos u objetos.</li> </ul>

La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes es una de las peores formas de violencia. Las víctimas sufren un daño muy grave en su integridad física, psicológica y social, lo que afecta su desarrollo y su autoestima.

<sup>11</sup> **Coacción.** Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo contra su voluntad.

<sup>12</sup> **Intimidación.** Anuncio de un mal a una persona con el fin de amedrentarla o atemorizarla; presión moral o psicológica.

<sup>13</sup> **Exhibicionismo.** Excitación sexual por mostrar los genitales propios a un extraño de manera sorpresiva.



## Consecuencias de la violencia sexual

### Físicas

Embarazos no deseados, infecciones de transmisión sexual, lesiones físicas en los órganos sexuales.

### Psicológicas

Miedos, ansiedad, baja autoestima, depresión, trastorno de estrés postraumático, pérdida del sentido del proyecto de vida, dependencia a las drogas o al alcohol, problemas de atención y concentración, y temor a establecer relaciones de afecto y confianza.

### Sociales

Aislamiento social, estigmatización, deserción escolar, fracaso escolar, discriminación, problemas en las relaciones sociales.

En los casos de violencia sexual, es indispensable que se cuente con ayuda profesional médica y psicológica, tanto en la escuela como en otros espacios.



### Conversamos en grupo

- Ahora que sabemos de qué trata la violencia sexual, ¿creemos que la situación que vive Raquel con Julio es violencia sexual?
- ¿Cuáles consideramos que son las consecuencias de la violencia sexual?



### Ideas valiosas

#### ¿Cómo podemos protegernos de la violencia sexual?

1. Reconociendo las situaciones que pueden implicar riesgo de violencia sexual.

Se pretende hacer a de manera y se pide guardar en

**S**olas  
**O**culta  
**S**ecreto

¡Pongamos atención!

Una situación de violencia sexual es una **SOS**, es decir, **una situación de peligro o riesgo de la que debemos cuidarnos.**

2. Reconociendo nuestras emociones y nuestros sentimientos, y sabiendo expresarlos.
3. Conociendo bien nuestros derechos y teniendo muy claro que nadie tiene derecho a tocarnos ni hacernos sentir mal con propuestas o actos que nos causan incomodidad, temor o vergüenza.
4. Sabiendo decir “¡No!” si alguien nos hace propuestas de actos que nos causan incomodidad, temor o vergüenza, y comunicándoselo a alguien en quien confiamos.

Cuando nos encontremos con situaciones **SOS**, en las que estas características se presentan, es importante protegernos y responder con una reacción **NAC**.

Decir: “¡No!”.

**A**lejarnos y

**C**ontárselo a una persona de confianza.



5. Ejercitándonos en dar respuestas asertivas. La asertividad consiste en decir lo que uno quiere, en el momento adecuado y de la manera adecuada, respetando el derecho de los demás y haciendo respetar nuestros derechos. El decir “No” es una de las expresiones asertivas más necesarias.

La felicidad se alcanza cuando lo que uno piensa, lo que uno dice y lo que uno hace están en armonía.

6. Reconociendo las instituciones que nos pueden proteger y brindar apoyo en estas situaciones.

### La violencia sexual y el Código Penal

La violencia sexual constituye un delito que atenta contra los derechos de las niñas, los niños, las adolescentes y los adolescentes. Por ello, el Código Penal peruano, en su artículo 173, estipula que, en caso de violación sexual a una persona menor de edad, quien cometa estos actos cumplirá las siguientes penas:

1. Si la víctima es menor de 10 años, la pena será de cadena perpetua.
2. Si la víctima tiene de 10 hasta 14 años, se le impondrá no menos de 30 años ni más de 35 años de cárcel.

Además, si el agresor tiene una posición, cargo o vínculo familiar que le dé autoridad sobre la víctima (padre o apoderado), la pena será de cadena perpetua.

#### ¿A dónde acudir si vivimos o sabemos de una situación de violencia sexual?

En nuestro país existen varias instituciones que brindan apoyo, prevención y protección en casos de violencia y abuso sexual.

- **SíseVe.** Es la plataforma contra la violencia escolar del Ministerio de Educación. Al usar esta plataforma, representantes de la institución educativa de la víctima o el denunciante y las autoridades de educación a nivel local, regional y nacional podrán darle seguimiento al caso presentado. La meta es que cada escolar afectado se sienta bien lo más pronto posible. Para evitar acusaciones falsas, las personas que se contacten con esta plataforma deberán brindar sus datos personales (nombres y DNI). Solo el equipo central del SíseVe podrá ver esos datos. Si la institución educativa no estuviera afiliada a esta plataforma, los estudiantes pueden solicitar a la directora o al director a que lo haga.
- **Línea telefónica gratuita del Ministerio de Educación (0800 76 888).** Funciona a nivel nacional para reportar hechos de violencia escolar en los colegios sin necesidad de tener acceso a internet. Recibe reportes en español y en quechua, funciona de lunes a viernes de 8 a. m. a 8 p. m.
- **Centro de Emergencia Mujer (CEM).** Es un servicio público especializado y gratuito de atención integral y multidisciplinaria para víctimas de violencia familiar y sexual, en el cual se brinda orientación legal, defensa judicial y consejería psicológica. Se procura la recuperación del daño sufrido y presta asistencia social. Asimismo, realiza actividades de prevención a través de capacitaciones, campañas comunicacionales, formación de agentes comunitarios y movilización de organizaciones.
- **Línea 100.** Es un servicio telefónico gratuito del Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP) de información, orientación, consejería y soporte emocional para personas afectadas o involucradas en hechos de violencia familiar o sexual, o que conozcan algún caso de maltrato en su entorno.



- **Chat 100.** Servicio personalizado por internet en tiempo real del Programa Nacional para la Prevención y Erradicación de la Violencia contra las Mujeres e Integrantes del Grupo Familiar - AURORA del MIMP. Trabaja con profesionales especializados en información y orientación psicológica para identificar situaciones de riesgo de violencia en las relaciones de enamoramiento.
- **Central Policial 105.** Servicio de la Policía Nacional que atiende las 24 horas del día.
- **Línea 1818.** Servicio de atención telefónica gratuita del Ministerio del Interior, que funciona las 24 horas, destinada a solucionar y/o canalizar denuncias sobre trata de personas, violencia contra la mujer y poblaciones vulnerables, atención indebida en comisarías, entre otros.

En el caso de que seas víctima de violencia sexual, debes saber que tienes derecho<sup>14</sup> a recibir atención especializada de manera inmediata y de forma gratuita en los establecimientos de salud de tu localidad. Esta atención comprende el apoyo emocional, la orientación, los exámenes y el tratamiento médico, así como el acceso al **kit para la atención de casos de violencia sexual**, con la finalidad de contribuir a tu recuperación emocional y física, y para evitar las consecuencias de la violencia, tales como los embarazos no deseados, las infecciones de transmisión sexual y/o VIH, entre otros. Asimismo, tienes derecho a ser referida(o) a un hospital, según se requiera.



### Valoro lo que aprendí

Recuerdo y completo explicando lo que significa cada letra de **SOS** y **NAC**. Una situación de violencia sexual tiene las siguientes características:

S \_\_\_\_\_  
 O \_\_\_\_\_  
 S \_\_\_\_\_

Cuando nos encontramos en una situación en las que estas características se presentan (**SOS**), es importante protegernos y responder con una reacción:

N \_\_\_\_\_  
 A \_\_\_\_\_  
 C \_\_\_\_\_



### Me comprometo

Me comprometo a pensar y anotar el nombre de tres personas en las que confío y a las que les avisaría si me encontrara en una situación **SOS**:

\_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

<sup>14</sup> Las disposiciones legales para la atención de víctimas de violencia sexual son la R. M. N.º 141-2007/MINSA, R. M. N.º 652-2016/MINSA, D. L. N.º 1386, que modifica la Ley N.º 004-2019- MIMP, art. 76 y R. M. N.º 227-2019/MINSA, directiva sanitaria para uso del kit de atención para casos de violencia sexual.



# Organizo la información para aprender mejor

## ACTIVIDAD 10



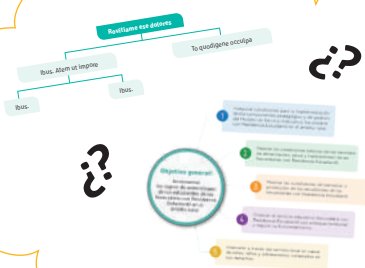
### ¿Qué aprenderé?

- Elaboraré mapas mentales para organizar información conocida o nueva.



### Me acerco al tema

Me llamo Aracely y cada vez que tengo que presentar un tema en una exposición no sé si hacer un dibujo o un esquema. Mi hermano aprendió a hacer unos esquemas que tienen palabras y dibujos, son muy divertidos. Además, a sus compañeros les gusta mucho cuando él expone con ellos...  
Según mi horario, pasado mañana me toca exponer...



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué le recomendaría hacer a Aracely?
- ¿Cómo podría ella presentar la información de manera que sea interesante para sus compañeros?

¿Qué consejos le podemos dar a Aracely para que mejore sus exposiciones en su colegio?



Ejemplo: hacer un esquema sobre el tema que le toca exponer que contenga dibujos.

---

---

---

---

---

---

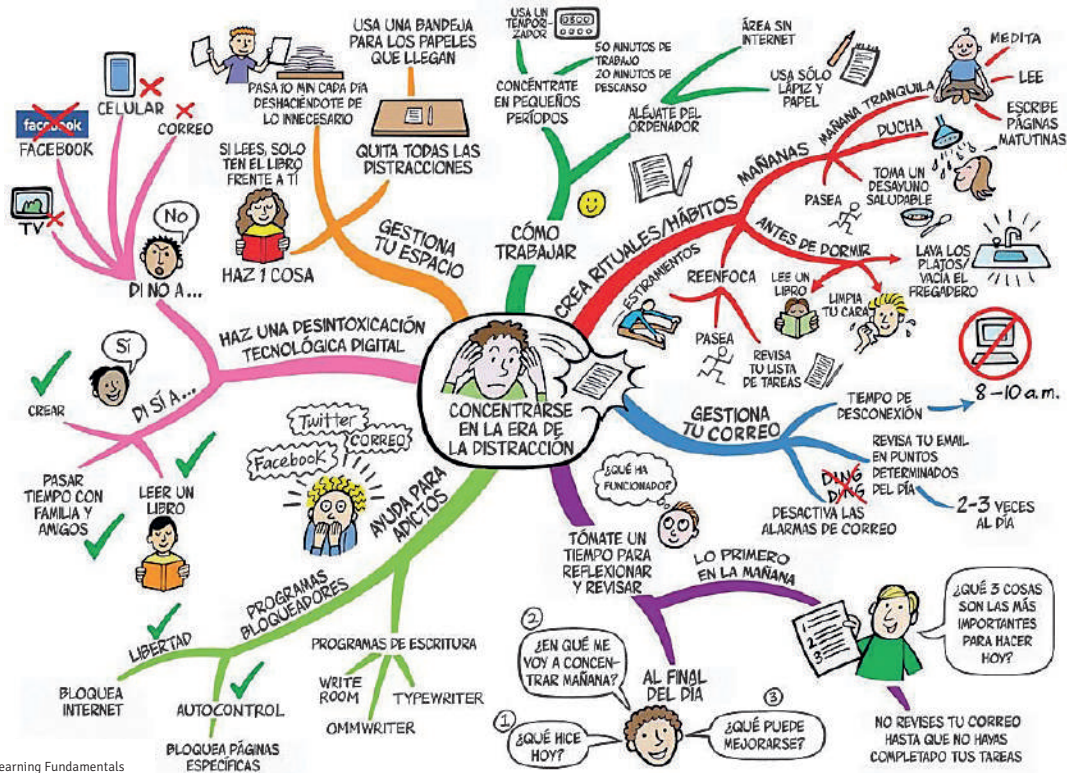
---

---



### ¿Qué conozco?

Observo el siguiente organizador de información.



©Learning Fundamentals

Tomado de Concentrarse en la era de la distracción [mapa mental]. (31 de marzo de 2015). Beta Privada. Recuperado de <https://bit.ly/2JfQ3Pe>



### Me pregunto y comparto

- ¿Qué me llama la atención de este organizador de información?
- ¿De qué trata este organizador de información?
- ¿Qué aprendí revisándolo?

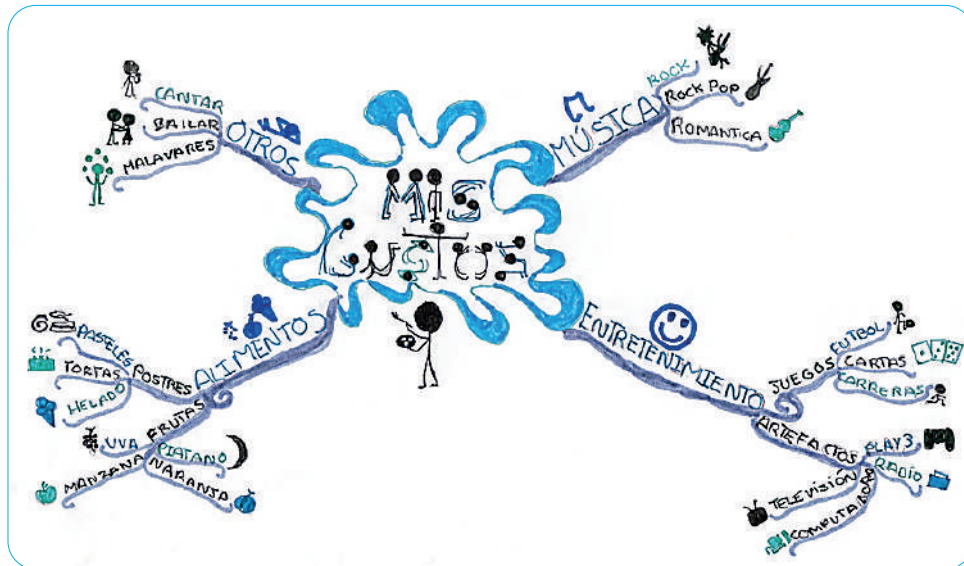




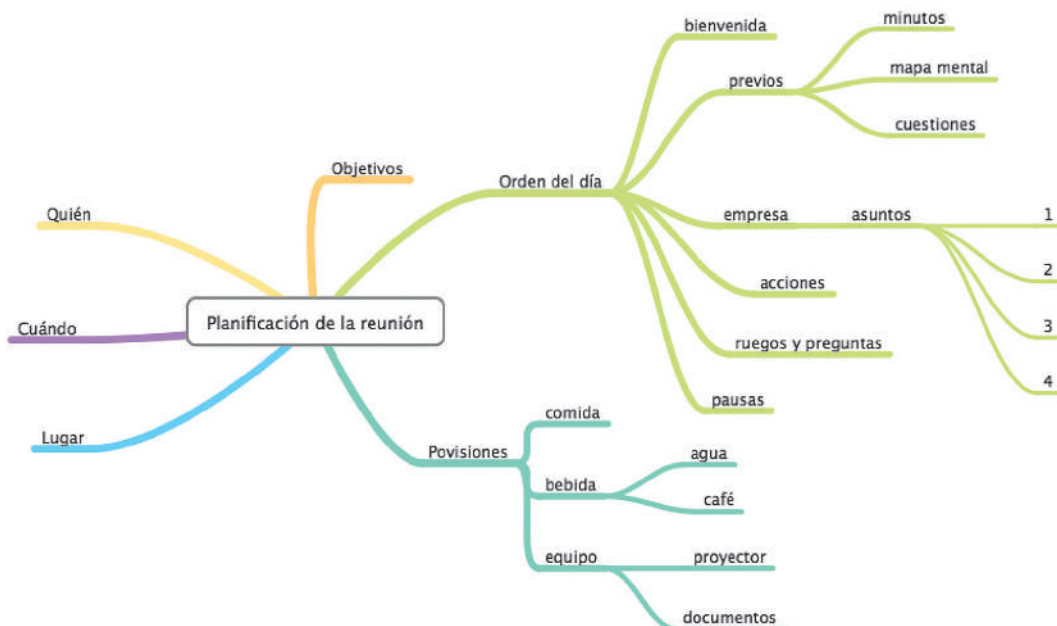
## Mis nuevos aprendizajes

Un **mapa mental** es una poderosa forma de graficar ideas que se conectan unas con otras. De este modo, mediante elementos visuales, nos ayuda a memorizar nuevas ideas generando conexiones con otras antiguas y también entre ellas. Podemos elaborar un mapa mental con diferentes fines:

1. Para ordenar las ideas o la información que se tiene en la memoria sobre algo.  
Observo este mapa mental acerca de los gustos o las preferencias de Lucas (14 años).



2. Para graficar cualquier tema que se conozca sin necesidad de leer o revisar nada, simplemente recordando y ordenando los saberes que se tienen. Por ejemplo, puede servir para proyectarse sobre lo que se quiere lograr o realizar en el futuro, o para planificar algún evento o actividad.

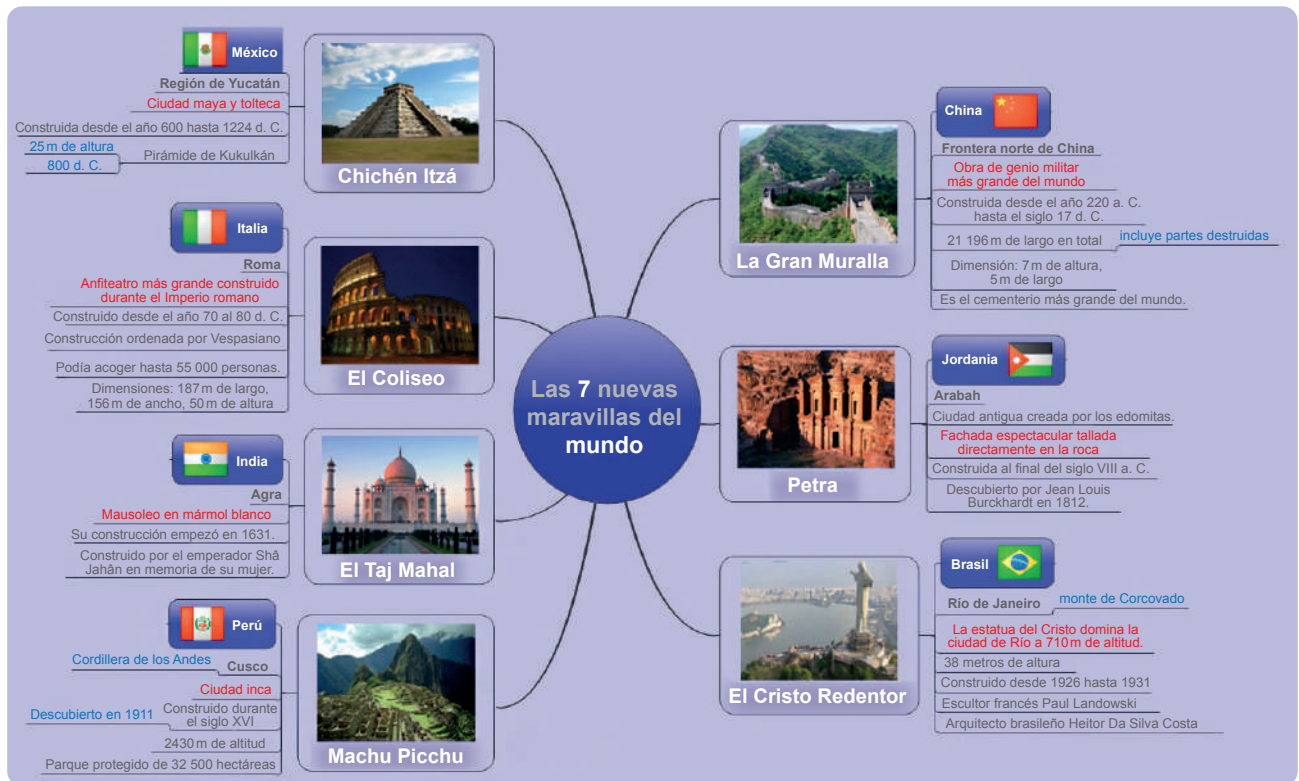


Tomado de Gran mapa mental. Concepto. (s. f.). *El Arte de la Memoria*. Recuperado de <https://bit.ly/3kPzrHu>





### 3. Para organizar la información que presenta un texto y que se debe aprender.



Adaptado de Las 7 maravillas nuevas del mundo [entrada de blog]. (13 de setiembre de 2012)Management visual. Recuperado de <https://bit.ly/3oSOKGf>

#### Algunas pautas para elaborar y lograr en un mapa mental

1. Dibuja una imagen relacionada con el tema central de tu mapa mental y colócalo al centro de la página. Si utilizas palabras, puedes convertirlas en imagen utilizando varias formas y diversos colores. La imagen debe llamar la atención, resaltar. No te olvides que la ilustración central conecta el ojo y el cerebro, lo que desencadena numerosas asociaciones mentales.
2. Calcula bien el espacio para darle orden y estructura al mapa mental, deja el espacio adecuado entre cada tema o rama.
3. Dibuja imágenes a lo largo de todo el mapa mental, pues eso ayuda a recordar los contenidos.
4. Hacia la izquierda y hacia la derecha salen tantas ramas como ideas principales o temas que derivan del tema central. **No se dibujan ramas hacia arriba ni hacia abajo.** Cada rama sostiene una **palabra clave** (que resume una idea o un sustantivo).
5. Las ramas centrales son más gruesas y curvas o similares a las ramas de un árbol. Conforme nacen nuevas ramas, el grosor va disminuyendo; esta es la manera de indicar la jerarquía entre las ideas: a mayor tamaño, mayor importancia.
6. Conforme se alejan del centro, las ramas, los dibujos y las palabras van disminuyendo de tamaño. Esto enfatiza la jerarquía de los contenidos.
7. El uso de varios colores es un instrumento muy poderoso para favorecer la memoria y la creatividad.
8. Intenta escribir una sola palabra clave por rama.
9. Escribe con letra imprenta, tan recta como te sea posible, para que la información sea legible.
10. Intenta escribir siempre **sobre** las ramas. La longitud de las ramas debe ser igual a la de las palabras.
11. Debes usar muchos colores, códigos y dibujos en todo tu mapa mental. Recuerda que las imágenes se retienen mejor que las letras o los números.
12. Utiliza flechas cuando quieras establecer conexiones dentro de tu mapa.







## Valoro lo que aprendí

**Ejercicio n.º 1.** Elaboro un mapa mental sobre lo que más me gusta: mis platos de comida preferida, mis pasatiempos favoritos, mis mejores amigos, mi curso favorito, etc.



**Ejercicio n.º 2.** Elaboro un mapa mental sobre la siguiente lectura:

### Medios de transporte actuales<sup>15</sup>

Para desplazarnos de un lugar a otro, utilizamos medios de transporte. Estos son fundamentales para trasladarnos de un lugar a otro a fin de realizar las diferentes actividades que tenemos que hacer y para el desarrollo del comercio.

Los medios de transporte se pueden desplazar por los siguientes espacios:

#### 1. Por carretera

Los vehículos más importantes por su uso social son los automóviles. Los camiones son muy potentes y permiten una mayor carga. Los microbuses o buses son los medios de transporte colectivo de pasajeros. Asimismo, utilizamos las motos, las mototaxis y las bicicletas para desplazarnos. Actualmente, en la ciudad, también se usan los *skateboards* o tablas de patinar, mecánicas o eléctricos.

#### 2. Por vía férrea

Los modernos trenes eléctricos alcanzan altas velocidades y arrastran muchos vagones de carga. El metro, llamado también *metropolitano*, desempeña un gran papel transportando viajeros en las grandes ciudades. En ciudades con mucho tránsito vehicular, los metropolitanos se desplazan por túneles debajo de la tierra para evitar congestionar más el tránsito (Buenos Aires, Ciudad de México, París, etc.).

#### 3. Por mar

Los barcos se utilizan para el transporte de mercancías a larga distancia. Los hay frigoríficos, petroleros, portacontenedores, transbordadores (que transportan personas y vehículos) y submarinos (que exploran debajo del mar o sirven para operaciones de guerra).

#### 4. Por aire

El avión transporta viajeros y mercancías, así como el helicóptero o la avioneta. También está el cohete, que puede transportar al hombre al espacio sideral.

<sup>15</sup> Adaptado de Vallés, A. (2015). *Técnicas de Estudio* (pág. 50). Alicante: Editorial Marfil.





Elaboro aquí mi mapa mental.



Me comprometo

### Ficha de evaluación del mapa mental

Observo mis mapas mentales, identifico si tienen las siguientes características y, de acuerdo con ello, los evalúo.

Criterios	Puntaje máximo	Puntaje obtenido	
		Ejercicio 1	Ejercicio 2
a. ¿Presenta dibujos en todas sus ramas y estos son claros?	5		
b. ¿Se utilizan más de tres colores y estos ayudan a dar orden?	5		
c. ¿El tamaño de las palabras y de los dibujos, y el grosor de las ramas disminuye conforme se alejan de la imagen central?	3		
d. ¿Se utiliza letra imprenta y mayúsculas en todo el mapa?	2		
e. El texto está siempre encima de las ramas? (El largo de las ramas es igual al de las palabras).	3		
f. ¿La imagen central contiene un dibujo y/o letras y colores que la hacen llamativa?	2		
<b>Total</b>	<b>20</b>		

### Respuestas correctas del ejercicio “Conversamos en grupo” (pág. 36)

- Rpta:** FALSO. **Sustentación:** Las chicas que piden a su pareja usar condón en las relaciones sexuales están cuidando su salud, su vida y la de su pareja.
- Rpta:** FALSO. **Sustentación:** El ser hombre no tiene nada que ver con tener más parejas sexuales. Los hombres que se valoran a sí mismos y a sus parejas son fieles, se protegen y protegen a su pareja.
- Rpta:** FALSO. **Sustentación:** Las personas con VIH requieren un tratamiento que solo lo pueden recibir en un centro de salud.
- Rpta:** FALSO. **Sustentación:** El coito interrumpido (el hombre eyacula fuera de la vagina) NO ES UN MÉTODO ANTICONCEPTIVO y no sirve para evitar embarazos porque antes de eyacular el hombre expulsa un líquido que limpia la uretra, que ya contiene una dotación de espermatozoides que pueden embarazar a la mujer.
- Rpta:** VERDADERO. **Sustentación:** Es lo que nos diferencia de los animales. Hombres y mujeres pueden manejar su impulso sexual a voluntad.
- Rpta:** FALSO. **Sustentación:** Cualquier persona te puede contagiar una infección de transmisión sexual o el VIH.
- Rpta:** FALSO. **Sustentación:** Si no se usa ningún método de protección, una mujer se puede quedar embarazada aunque sea la primera vez que tiene relaciones sexuales.
- Rpta:** FALSO. **Sustentación:** Los condones no disminuyen la sensibilidad, en realidad al apretar la base del pene incrementa el estímulo y la erección. Además, el usar un condón y quitar de tu mente la preocupación por una ITS o un embarazo no deseado genera que te relajes y la pareja pueda disfrutar más.
- Rpta:** VERDADERO. **Sustentación:** El VIH se contagia solamente por relaciones sexuales, transfusiones sanguíneas de sangre infectada o durante el embarazo, parto o la lactancia si la madre está infectada.



# Glosario

## Buen vivir

Es un enfoque que plantea entender la vida desde una lógica natural y comunitaria, centrada en el bien común y en el respeto hacia uno mismo, hacia las personas con quienes vivimos y hacia la naturaleza.

## Coacción

Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo en contra de su voluntad.

## Conductas protectoras o de autocuidado

Son el conjunto de comportamientos orientados hacia un estilo de vida saludable que realiza una persona para disminuir la probabilidad de involucrarse en situaciones de riesgo. El acceso a información adecuada, la práctica de valores, la asertividad y el tener un proyecto de vida son ejemplos de conductas protectoras o de autocuidado.

## Costumbres

Son hábitos o tendencias adquiridas por la práctica frecuente de actos. Las costumbres de la vida cotidiana son formas de comportamiento particular que asume toda una comunidad y que conforman su idiosincrasia, como sus danzas, fiestas, comidas, idiomas o artesanías.

## Cultura

Es el conjunto de conductas que caracterizan a un grupo, una comunidad, un pueblo, una época, etc.

## Diversidad cultural

Es la existencia de grupos o de individuos pertenecientes a distintas culturas que viven juntos en la misma sociedad. Las diferencias en creencias, valores, lenguas, proyectos familiares y orígenes nos ayudan a crecer y nos abren posibilidades de enriquecimiento personal y colectivo.

## Emociones

Son las reacciones físicas (en el cuerpo) y psicológicas (en la mente) que representan la forma en la que los seres humanos se adaptan a los estímulos que reciben de su entorno. Toda emoción es gatillada por un suceso o evento, son rápidas y generalmente las podemos percibir. La alegría, la ira, el miedo y la cólera son ejemplos de emociones.

## Esteretipos de género

Son opiniones o prejuicios generalizados acerca de las características que las mujeres y los hombres poseen, o las funciones que deberían desempeñar dentro de una sociedad.

## Género

Comprende los roles y las funciones que cada sociedad asigna a hombres y mujeres; por ejemplo, cómo comportarse, cómo deben relacionarse, qué se espera de ellos. Estos roles cambian a lo largo de la historia entre distintas culturas y sociedades.

## Identidad

Es el conjunto de características propias de una persona, de una sociedad o de una organización que las diferencian de otras.

## Identidad sexual

Es la forma como una persona se identifica como hombre o mujer; es su forma de sentir y sus actitudes con relación a su sexualidad.

## Interculturalidad

Se refiere a las relaciones e interacciones equitativas entre diferentes grupos culturales. Abre la posibilidad de generar expresiones culturales compartidas, adquiridas por medio del diálogo y de una actitud mutua de respeto y valoración. Es una postura consciente y voluntaria en la que se perciben las diferencias en creencias, valores, lenguas, prácticas o costumbres como oportunidades que nos ayudan a crecer y nos enriquecen mutuamente en lo personal y en lo colectivo.

## Intimidación

Anuncio de un mal a una persona con el fin de amedrentarla o atemorizarla; presión moral o psicológica.

## ITS

Significa **Infecciones de Transmisión Sexual** que se transmiten de una persona infectada a otra mediante el contacto sexual, por el intercambio de los fluidos corporales, como el semen, el fluido vaginal y la sangre. Pueden ser transmitidas de hombre a mujer, de mujer a hombre y entre personas del mismo sexo. Son ITS la sífilis, la gonorrea, el chancro blando, el granuloma inguinal, el linfogranuloma venéreo, los condilomas acuminados, la vaginitis, el herpes genital, la parasitosis (sarna y pediculosis), la uretritis inespecífica y, en la actualidad, el VIH/SIDA. Algunas ITS pueden causar infertilidad al no ser tratadas a tiempo, otras pueden transmitirse de madre a hijo, como la sífilis. Los comportamientos que llevaron a la persona a contagiarse de una ITS también la exponen a contagiarse del VIH; además, algunas ITS producen heridas o lesiones por donde es más fácil que ingrese el VIH.

## Machismo

Es una construcción de nuestra sociedad basada en la creencia de que los hombres son, por naturaleza, superiores a las mujeres; por lo tanto, son quienes deben tomar el mando en diversos ámbitos como la familia, la comunidad, el país, etc., relegando así el papel de las mujeres y sus decisiones.

## Mito

Es parte del sistema de creencias de un pueblo o de una cultura. La palabra *mito* viene del griego *mythos* que significa 'relato' o 'lo que se habla'.

## Organización estudiantil

Consiste en la agrupación de estudiantes que, guiados por intereses y metas comunes, se organizan, planifican y ejecutan acciones en las que se motiva la participación de los miembros de su comunidad educativa.

## Parentesco

Es la relación que existe entre dos o más personas que tienen vínculo familiar.

## Principios

Son los valores, las creencias y las normas que orientan el pensamiento o la conducta de las personas.



## Reciprocidad

Es una acción que nos motiva a corresponder a una persona o a un grupo de personas en respuesta a algo que esta hizo por nosotros; significa dar y recibir. Por ejemplo, cuando una persona ayuda a otra es probable que, de encontrarse en una situación similar en el futuro, reciba ayuda de quien ayudó como compensación o agradecimiento.

## Respeto

Se refiere al valor por el que la persona puede reconocer, aceptar, apreciar y valorar los derechos del prójimo y sus cualidades. Incluye el aprecio, el reconocimiento, la honestidad y el buen trato hacia otra persona.

## Roles de género

La sociedad define cómo se espera que actuemos, hablemos, nos vistamos, nos arreglemos y nos comportemos según nuestro sexo asignado. Por ejemplo, se espera que las mujeres y las niñas se vistan de forma femenina y que sean educadas, complacientes y maternales. A su vez, se espera que los hombres sean fuertes, agresivos e intrépidos.

Cada sociedad, grupo étnico y cultura tiene expectativas en relación con los roles de género, pero estos pueden variar mucho entre un grupo y otro, y también pueden cambiar con el tiempo dentro de la misma sociedad.

En el caso de nuestro país, estos roles aún representan formas inequitativas de relación entre hombres y mujeres, donde el machismo se vivencia en todos los espacios de la sociedad, lo que afecta la calidad de vida, la salud, el bienestar y el desarrollo de las mujeres peruanas.

## Salud sexual

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS):

La salud sexual es un estado de bienestar físico, emocional, mental y social relacionado con la sexualidad; no es meramente la ausencia de enfermedad, disfunción o dolencia. La salud sexual requiere un abordaje positivo y respetuoso de la sexualidad y las relaciones sexuales, así como la posibilidad de tener experiencias sexuales placenteras y seguras, libres de coerción, discriminación o violencia. Para que la salud sexual se logre y mantenga, los derechos sexuales de todas las personas deben ser respetados, protegidos y realizados plenamente. El ejercicio responsable de los derechos sexuales requiere que todas las personas respeten los derechos de los demás.

## Sexo

Es el conjunto de características físicas, anatómicas y fisiológicas de los seres humanos, que los definen como hombre o mujer. El sexo viene determinado por la naturaleza, desde el nacimiento.

## Sexualidad

La sexualidad es la articulación de tres dimensiones (biológico-reproductiva, socioafectiva, ético-moral) que interactúan entre sí a lo largo de la vida de las personas. La sexualidad se expresa a través de los afectos, la identidad, la intimidad, el amor, la reproducción, la familia, el bienestar, la salud, las relaciones con los demás y los roles. La sexualidad también se experimenta y expresa a través de pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, comportamientos y prácticas.

## SIDA

Significa **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida** y es una enfermedad del sistema inmunitario causada por la infección por el VIH. Este virus destruye los linfocitos del sistema inmunitario y deja el cuerpo vulnerable a varias infecciones y tipos de cáncer potencialmente mortales. El SIDA es la etapa más avanzada de la infección por el VIH.

## Situaciones de riesgo

Son situaciones en las que ocurren hechos o acciones que exponen a una persona a daños físicos o psicológicos. Son situaciones de riesgo, por ejemplo, aceptar una bebida alcohólica de una persona desconocida, caminar a solas por una calle oscura o jugar en la pista.

## Tradicición

Es el conjunto de valores, costumbres y creencias culturales que son transmitidos por la familia, los amigos o la escuela de generación en generación dentro de una comunidad.

## VIH

Significa **Virus de Inmunodeficiencia Humana** y es un virus que destruye determinadas células del sistema inmunitario (la defensa del cuerpo contra las enfermedades que nos ayuda a mantenernos sanos). Cuando el VIH daña el sistema inmunitario, es más fácil que te enfermes de gravedad e incluso que mueras a causa de infecciones que el cuerpo normalmente podría combatir.

## Vínculo

Es la relación afectiva que une a dos o más personas.

## Violencia

Es el uso intencional de la fuerza física, amenaza y/o poder que ejerce una personas o varias personas sobre otra y otras, generando daños físicos, psicológicos, problemas de desarrollo o la muerte.

## Violencia física

Consiste en que alguien hace algo para dañar el cuerpo de otra persona, para producirle dolor y sufrimiento. Suele dejar marcas, como arañazos, heridas y moretones, y en ocasiones puede llevar a la muerte.

## Violencia psicológica

Es cuando alguien trata de controlar o aislar a una persona contra su voluntad mediante gritos, insultos o humillación. La persona que ejerce la violencia busca atemorizar a la otra o afectar negativamente su autoestima.

## La violencia sexual contra niñas, niños y adolescentes

Se trata de toda **acción de índole sexual** realizada contra una estudiante o un estudiante menor de edad para la satisfacción de su **agresor o agresora**. Estos actos de tipo sexual pueden ser con o sin contacto físico. La violencia sexual puede darse por presión o coacción (amenazas, acoso o intimidación) o manipulación (por ejemplo, que el agresor entregue regalos o dinero, o mejore las notas para convencer a la víctima). En el caso de menores de 14 años, aunque la relación sea aparentemente consentida por la menor o el menor, se considera igualmente violencia sexual debido a que esa o ese menor aún no está en condiciones de decidir si desea o no llevar a cabo actos de índole sexual. Todos estos casos se consideran un delito (Ley N.º 30963, que modifica el Código Penal).





# CARTA DEMOCRÁTICA INTERAMERICANA

## I La democracia y el sistema interamericano

### Artículo 1

Los pueblos de América tienen derecho a la democracia y sus gobiernos la obligación de promoverla y defenderla. La democracia es esencial para el desarrollo social, político y económico de los pueblos de las Américas.

### Artículo 2

El ejercicio efectivo de la democracia representativa es la base del estado de derecho y los regímenes constitucionales de los Estados Miembros de la Organización de los Estados Americanos. La democracia representativa se refuerza y profundiza con la participación permanente, ética y responsable de la ciudadanía en un marco de legalidad conforme al respectivo orden constitucional.

### Artículo 3

Son elementos esenciales de la democracia representativa, entre otros, el respeto a los derechos humanos y las libertades fundamentales; el acceso al poder y su ejercicio con sujeción al estado de derecho; la celebración de elecciones periódicas, libres, justas y basadas en el sufragio universal y secreto como expresión de la soberanía del pueblo; el régimen plural de partidos y organizaciones políticas; y la separación e independencia de los poderes públicos.

### Artículo 4

Son componentes fundamentales del ejercicio de la democracia la transparencia de las actividades gubernamentales, la probidad, la responsabilidad de los gobiernos en la gestión pública, el respeto por los derechos sociales y la libertad de expresión y de prensa. La subordinación constitucional de todas las instituciones del Estado a la autoridad civil legalmente constituida y el respeto al estado de derecho de todas las entidades y sectores de la sociedad son igualmente fundamentales para la democracia.

### Artículo 5

El fortalecimiento de los partidos y de otras organizaciones políticas es prioritario para la democracia. Se deberá prestar atención especial a la problemática derivada de los altos costos de las campañas electorales y al establecimiento de un régimen equilibrado y transparente de financiación de sus actividades.

### Artículo 6

La participación de la ciudadanía en las decisiones relativas a su propio desarrollo es un derecho y una responsabilidad. Es también una condición necesaria para el pleno y efectivo ejercicio de la democracia. Promover y fomentar diversas formas de participación fortalece la democracia.

## II La democracia y los derechos humanos

### Artículo 7

La democracia es indispensable para el ejercicio efectivo de las libertades fundamentales y los derechos humanos, en su carácter universal, indivisible e interdependiente, consagrados en las respectivas constituciones de los Estados y en los instrumentos interamericanos e internacionales de derechos humanos.

### Artículo 8

Cualquier persona o grupo de personas que consideren que sus derechos humanos han sido violados pueden interponer denuncias o peticiones ante el sistema interamericano de promoción y protección de los derechos humanos conforme a los procedimientos establecidos en el mismo. Los Estados Miembros reafirman su intención de fortalecer el sistema interamericano de protección de los derechos humanos para la consolidación de la democracia en el Hemisferio.

### Artículo 9

La eliminación de toda forma de discriminación, especialmente la discriminación de género, étnica y racial, y de las diversas formas de intolerancia, así como la promoción y protección de los derechos humanos de los pueblos indígenas y los migrantes y el respeto a la diversidad étnica, cultural y religiosa en las Américas, contribuyen al fortalecimiento de la democracia y la participación ciudadana.

### Artículo 10

La promoción y el fortalecimiento de la democracia requieren el ejercicio pleno y eficaz de los derechos de los trabajadores y la aplicación de normas laborales básicas, tal como están consagradas en la Declaración de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) relativa a los Principios y Derechos Fundamentales en el Trabajo y su Seguimiento, adoptada en 1998, así como en otras convenciones básicas afines de la OIT. La democracia se fortalece con el mejoramiento de las condiciones laborales y la calidad de vida de los trabajadores del Hemisferio.

## III Democracia, desarrollo integral y combate a la pobreza

### Artículo 11

La democracia y el desarrollo económico y social son interdependientes y se refuerzan mutuamente.

### Artículo 12

La pobreza, el analfabetismo y los bajos niveles de desarrollo humano son factores que inciden negativamente en la consolidación de la democracia. Los Estados Miembros de la OEA se comprometen a adoptar y ejecutar todas las acciones necesarias para la creación de empleo productivo, la reducción de la pobreza y la erradicación de la pobreza extrema, teniendo en cuenta las diferentes realidades y condiciones económicas de los países del Hemisferio. Este compromiso común frente a los problemas del desarrollo y la pobreza también destaca la importancia de mantener los equilibrios macroeconómicos y el imperativo de fortalecer la cohesión social y la democracia.

### Artículo 13

La promoción y observancia de los derechos económicos, sociales y culturales son consustanciales al desarrollo integral, al crecimiento económico con equidad y a la consolidación de la democracia en los Estados del Hemisferio.

### Artículo 14

Los Estados Miembros acuerdan examinar periódicamente las acciones adoptadas y ejecutadas por la Organización encaminadas a fomentar el diálogo, la cooperación para el desarrollo integral y el combate a la pobreza en el Hemisferio, y tomar las medidas oportunas para promover estos objetivos.

### Artículo 15

El ejercicio de la democracia facilita la preservación y el manejo adecuado del medio ambiente. Es esencial que los Estados del Hemisferio implementen políticas y estrategias de protección del medio ambiente, respetando los diversos tratados y convenciones, para lograr un desarrollo sostenible en beneficio de las futuras generaciones.

### Artículo 16

La educación es clave para fortalecer las instituciones democráticas, promover el desarrollo del potencial humano y el alivio de la pobreza y fomentar un mayor entendimiento entre los pueblos. Para lograr estas metas, es esencial que una educación de calidad esté al alcance de todos, incluyendo a las niñas y las mujeres, los habitantes de las zonas rurales y las personas que pertenecen a las minorías.

## IV Fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática

### Artículo 17

Cuando el gobierno de un Estado Miembro considere que está en riesgo su proceso político institucional democrático o su legítimo ejercicio del poder, podrá recurrir al Secretario General o al Consejo Permanente a fin de solicitar asistencia para el fortalecimiento y preservación de la institucionalidad democrática.

### Artículo 18

Cuando en un Estado Miembro se produzcan situaciones que pudieran afectar el desarrollo del proceso político institucional democrático o el legítimo ejercicio del poder, el Secretario General o el Consejo Permanente podrá, con el consentimiento previo del gobierno afectado, disponer visitas y otras gestiones con la finalidad de hacer un análisis de la situación. El Secretario General elevará un informe al Consejo Permanente, y éste realizará una apreciación colectiva de la situación y, en caso necesario, podrá adoptar decisiones dirigidas a la preservación de la institucionalidad democrática y su fortalecimiento.

### Artículo 19

Basado en los principios de la Carta de la OEA y con sujeción a sus normas, y en concordancia con la cláusula democrática contenida en la Declaración de la ciudad de Quebec, la ruptura del orden democrático o una alteración del orden constitucional que afecte gravemente el orden democrático en un Estado Miembro constituye, mientras persista, un obstáculo insuperable para la participación de su gobierno en las sesiones de la Asamblea General, de la Reunión de Consulta, de los Consejos de la Organización y de las conferencias especializadas, de las comisiones, grupos de trabajo y demás órganos de la Organización.

### Artículo 20

En caso de que en un Estado Miembro se produzca una alteración del orden constitucional que afecte gravemente su orden democrático, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá solicitar la convocatoria inmediata del Consejo Permanente para realizar una apreciación colectiva de la situación y adoptar las decisiones que estime conveniente. El Consejo Permanente, según la situación, podrá disponer la realización de las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática. Si las gestiones diplomáticas resultaren infructuosas o si la urgencia del caso lo aconsejare, el Consejo Permanente convocará de inmediato un período extraordinario de sesiones de la Asamblea General para que ésta adopte las decisiones que estime apropiadas, incluyendo gestiones diplomáticas, conforme a la Carta de la Organización, el derecho internacional y las disposiciones de la presente Carta Democrática. Durante el proceso se realizarán las gestiones diplomáticas necesarias, incluidos los buenos oficios, para promover la normalización de la institucionalidad democrática.

### Artículo 21

Cuando la Asamblea General, convocada a un período extraordinario de sesiones, constate que se ha producido la ruptura del orden democrático en un Estado Miembro y que las gestiones diplomáticas han sido infructuosas, conforme a la Carta de la OEA tomará la decisión de suspender a dicho Estado Miembro del ejercicio de su derecho de participación en la OEA con el voto afirmativo de los dos tercios de los Estados Miembros. La suspensión entrará en vigor de inmediato. El Estado Miembro que hubiera sido objeto de suspensión deberá continuar observando el cumplimiento de sus obligaciones como miembro de la Organización, en particular en materia de derechos humanos.

Adoptada la decisión de suspender a un gobierno, la Organización mantendrá sus gestiones diplomáticas para el restablecimiento de la democracia en el Estado Miembro afectado.

### Artículo 22

Una vez superada la situación que motivó la suspensión, cualquier Estado Miembro o el Secretario General podrá proponer a la Asamblea General el levantamiento de la suspensión. Esta decisión se adoptará por el voto de los dos tercios de los Estados Miembros, de acuerdo con la Carta de la OEA.

## V La democracia y las misiones de observación electoral

### Artículo 23

Los Estados Miembros son los responsables de organizar, llevar a cabo y garantizar procesos electorales libres y justos. Los Estados Miembros, en ejercicio de su soberanía, podrán solicitar a la OEA asesoramiento o asistencia para el fortalecimiento y desarrollo de sus instituciones y procesos electorales, incluido el envío de misiones preliminares para ese propósito.

### Artículo 24

Las misiones de observación electoral se llevarán a cabo por solicitud del Estado Miembro interesado. Con tal finalidad, el gobierno de dicho Estado y el Secretario General celebrarán un convenio que determine el alcance y la cobertura de la misión de observación electoral de que se trate. El Estado Miembro deberá garantizar las condiciones de seguridad, libre acceso a la información y amplia cooperación con la misión de observación electoral. Las misiones de observación electoral se realizarán de conformidad con los principios y normas de la OEA. La Organización deberá asegurar la eficacia e independencia de estas misiones, para lo cual se las dotará de los recursos necesarios. Las mismas se realizarán de forma objetiva, imparcial y transparente, y con la capacidad técnica apropiada. Las misiones de observación electoral presentarán oportunamente al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, los informes sobre sus actividades.

### Artículo 25

Las misiones de observación electoral deberán informar al Consejo Permanente, a través de la Secretaría General, si no existiesen las condiciones necesarias para la realización de elecciones libres y justas. La OEA podrá enviar, con el acuerdo del Estado interesado, misiones especiales a fin de contribuir a crear o mejorar dichas condiciones.

## VI Promoción de la cultura democrática

### Artículo 26

La OEA continuará desarrollando programas y actividades dirigidos a promover los principios y prácticas democráticas y fortalecer la cultura democrática en el Hemisferio, considerando que la democracia es un sistema de vida fundado en la libertad y el mejoramiento económico, social y cultural de los pueblos. La OEA mantendrá consultas y cooperación continua con los Estados Miembros, tomando en cuenta los aportes de organizaciones de la sociedad civil que trabajen en esos ámbitos.

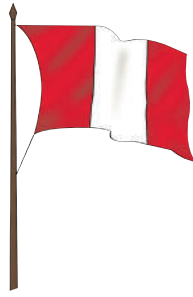
### Artículo 27

Los programas y actividades se dirigirán a promover la gobernabilidad, la buena gestión, los valores democráticos y el fortalecimiento de la institucionalidad política y de las organizaciones de la sociedad civil. Se prestará atención especial al desarrollo de programas y actividades para la educación de la niñez y la juventud como forma de asegurar la permanencia de los valores democráticos, incluidas la libertad y la justicia social.

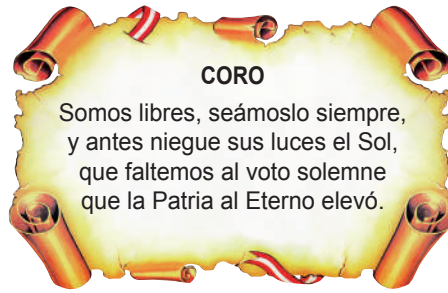
### Artículo 28

Los Estados promoverán la plena e igualitaria participación de la mujer en las estructuras políticas de sus respectivos países como elemento fundamental para la promoción y ejercicio de la cultura democrática.

# SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera Nacional



Himno Nacional



Escudo Nacional

## Declaración Universal de los Derechos Humanos

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

**Artículo 1.-** Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

**Artículo 2.-** Toda persona tiene todos los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

**Artículo 3.-** Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

**Artículo 4.-** Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

**Artículo 5.-** Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

**Artículo 6.-** Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

**Artículo 7.-** Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

**Artículo 8.-** Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

**Artículo 9.-** Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

**Artículo 10.-** Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

**Artículo 11.-**

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

**Artículo 12.-** Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

**Artículo 13.-**

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso del propio, y a regresar a su país.

**Artículo 14.-**

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 15.-**

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

**Artículo 16.-**

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

**Artículo 17.-**

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

**Artículo 18.-** Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

**Artículo 19.-** Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

**Artículo 20.-**

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.

2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

**Artículo 21.-**

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

**Artículo 22.-** Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

**Artículo 23.-**

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

**Artículo 24.-** Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

**Artículo 25.-**

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez u otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

**Artículo 26.-**

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos, y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

**Artículo 27.-**

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resulten.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

**Artículo 28.-** Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

**Artículo 29.-**

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán, en ningún caso, ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

**Artículo 30.-** Nada en esta Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.

DISTRIBUIDO GRATUITAMENTE POR EL MINISTERIO DE EDUCACIÓN - PROHIBIDA SU VENTA